سيكولوجية الطفولة والمراهقة

مشكلاتها وأسبابها وطرق حلّها



تأليف

شيفر وملمان

Scheefer & Millman

ترجمة وتعريب

الدكتور سعيد حسني العزه



سيكولوجية
الطفولة والمراهقة

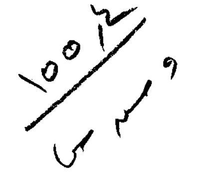
ترجمة وتعريب: سعيد حسني العزّة
اسم الكتاب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة
الناشر: دار الثقافة للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى / الإصدار الثاني



المركز الرئيسي: عمان - وسط البلد - قرب الجامع الحسيني - عمارة الحجيري
هاتف: 4646361 6 962+ - فاكس: 4610291 6 962+ - ص.ب 1532 عمان 11118 الأردن
فرع الجامعة : شارع الملكة رانيا العبدالله (الجامعة سابقاً) - مقابل بوابة العلوم - مجمع عربيات التجاري
تلفون: 5341929 6 962+ - فاكس: 5344929 6 962+ ص.ب 20412 عمان 11118 الأردن
www.daralthaqafa.com
E-mail : info@daralthaqafa.com

تصميم وإخراج
مكتب دار الثقافة للتصميم والإنتاج



سيكولوجية الطفولة والمراهقة

مشكلاتها وأسبابها وطرق حلّها

تأليف
شيفر وملمان
Scheefer & Millman

ترجمة وتعريب
الدكتور سعيد حسني العزّة



2006

الإهـــــــداء

أهدي هذا الكتـاب

لوالدي حسني

ولوالدتـي هاجر

ولزوجتي خديجه

ولأختـي جميله

ولبناتـي سهير وميرفت وأريـج



مقدمـــة

يـعـتبر هذا الكتـاب من الكتب التي تلقي الضـوء على مـشكلات وحاجات الطفولة والمراهقـة ويعـتبر الدليل المناسب للمـرشـدين التربويين والباحثين الاجتماعين والمربين من الآباء والأمـهـات والمعلمين الذين طال شـوقـهم لمعرفة أسباب عذاباتهم مع أبنائهم وبناتهم. حـيث تناول المؤلف بالتـحليل أسباب المشكلات ورسم طرق الوقاية والعلاج وقـدم النصح وأفضل الطرق في التعامل مع مثل هذه المشكلات ولقد تطرق المؤلف إلى سـلوكـات الأطفـال غير الناضـجـة وغير الآمنة وإلى مـشـاكل الطعـام وإلى السلوك الإجـتماعي غير المناسب وإلى تعـاطي الأدوية وضـعف الدافعية نحو الدراسة وعادات الدراسة الخاطئة .

ويعـتبر الكتاب ثمرة جهد واضح وموصول وتجربة تربوية وخبره عميقة نافعة في مـسـاعـدة جميع فئات المربين للتـعـامل مع هذه المشكلات ولقد زوّد المؤلف القارىء بتـقـارير عن حـالات تمت مساعدتها بالعلاج المتخصص المستمد من تكنيكات علاجية مـعـتـمـدة في تعـديل السلوك البشري. وإذ أضع أمام إخوانى المربين هذه الثمرة لآمل الاستفادة منها.

والله ولـــــي التوفيق

المترجم

الفصل الأول
السلوكات غير الناضجة

- النشاط الزائد
- القهرية
- عدم التركيز والتشتت
- التهريج
- أحلام اليقظة
- الفوضوية وعدم الترتيب
- سوء إستخدام الوقت
- الأنانية
- الإعتمادية

السلوكات غير الناضجة

Immature Behaviors

إن الطفل غير الناضج هو الذي لم ينعم سلوكياً أو نفسياً أو عقلياً أو اجتماعياً وفقاً لبعض المقاييس أو المعايير المقبولة : كما هو محدد من قبل الرفاق Peers والراشدين. لذلك إذا أظهر الطفل أي تأخر أو إعاقة "Lag" في أي مجال من مجالات النمو فإنه سوف يعتبر طفلاً غير ناضج وينظر لسلوكه على أنه أكثر إتصافاً بسلوك ولد أصغر منه. إن نضوج الأطفال ليس واحداً عندهم فكثير منهم ما يكون ناضجاً في مجال وغير ناضج في مجال آخر، فعلى سبيل المثال: قد تكون الطفلة أنيقة ومرتبة وتبدي قدرة على السيطرة على نفسها في المدرسة ومع ذلك فإنها قد تكون معتمدة أو متواكله على غيرها أو مشوشة "Messy" أو متذمرة. إن الآباء عامة يصفون أطفالهم بأنهم غير ناضجين بينما هم في الحقيقة ناضجين مثل باقي الأطفال الآخرين من نفس عمرهم ولكنهم لم يستطيعوا تحقيق توقعات آبائهم منهم. وأحياناً يكون الأطفال نسبياً ناضجين ولكنهم يعانون من ضيق شديد Stress أو يميلون إلى سلوكات صبيانية "Childish" يجب أن نعرف أن بعض السلوكات عند الأطفال مثل البكاء أو التذمر هي حالات عادية تنتهي عندما ينتهي قلق الطفل. إن نقد الأطفال على سلوكاتهم يعمل على ترسيخ وتثبيت المشكلة بينما نجد على العكس إن الدعم العاطفي والتشجيع يمكنان الطفل من أن يبدد العاصفة "Weather the Storm" ويساعده على الاقلاع عن سلوكه الصبياني وعلى التكيف مع الأمور. فالاب الذي يشكو من أن طفله غير ناضج عليه أن يصف لنا كيف يتصرف ذلك الطفل. هل هو كثير التهريج؟ هل يعانى من أحلام اليقظة؟ هل لا يستفيد من الوقت أو يضيعه هباء؟

إن مثل هذه السلوكات يمكن معالجتها والتعامل معها.

بعض الآباء يستعملون حلولاً عامة عادة لا تكون مفيدة في تغيير سلوك أطفالهم أن الموضوعات التي عولجت في الكتاب هي : "النشاط الزائد" "Hyperactive" القهرية "Impulsive" سرعة التشتت وعدم التركيز "Distraction" التهريج "Silly Clowning" وأحلام اليقظة "day dream" والفوضية وعدم الترتيب "missy sloppy" وسوء

استخدام الوقت"UsingTime Poorly" والأنانية "Selfish-Self-Centerd" والاعتمادية "Over Dependency" والشكوى والتذمر من هذه السلوكات تعبر عن عدم القدرة عند الطفل على إشباع حاجاته في العديد من المواقف وإنها لا تعجب توقعات الأقران والراشدين الذين يتوقعون من الطفل أن يتصرف بشكل ناضج. هذا الفصل يصف أمثلة نموذجية للسلوك غير الناضج ويقترح طرقاً لمنع ذلك السلوك لتشجيع سلوكات ناضجة بشكل أكثر. إن التواؤم سيجعل الآخرين أكثر رضا عن سلوك ذلك الطفل ومن ثم فإنه سوف يكون راضياً عن نفسه بشكل أفضل "Self-Satisfied" فيكون الطفل قد حصل على تصوراً ذاتياً أفضل عن نفسه "Good Self-Concept" ويكون قادراً على السيطرة على مشاكل محددة وإن السيطرة على هذه المشاكل يخلق عنده الثقة بالنفس والاستقلال وتكوين علاقات اجتماعية مرضيه .

إن الأطفال الناضجين هم نسبياً أكثر مرونة "More Flexible" إنهم قادرون على تأخير ردود أفعالهم، إن قدرتهم على احتمال التوتر تزداد تدريجياً في سن المدرسة ويجب أن يتعودوا احتمال الضيق اليومي ويتعاملوا معه بدون تذمر. يُعلم الأطفال كيف يركزوا إنتباههم وكيف يحلّوا مشاكلهم وكيف يؤخروا أو يؤجلوا جوائزهم وكيف يستفيدوا من وقتهم بشكل أفضل وكيف يتحملوا المسؤولية وكيف يحصلوا على إنتباه الآخرين أو ينتبهوا للآخرين. يجب أن يشعر الأطفال بأنهم مهمين ومتقبلين لذاتهم وأن عندهم شعور بالرضا عن أنفسهم.

النشاط الزائد Hyperactivity

يُعرف النشاط الزائد بأنه : حركة جسدية زائدة أكثر من الحد المقبول ويستطيع الآباء تحديد درجة وكمية النشاط، وهل هو نشاط قصير أم طويل ومتواصل، هل يختلف نشاطهم عن نشاط أقرانهم من نفس الجنس والعمر. وعندما يشك الآباء في معرفة فيما إذا كان نشاط أولادهم طبيعي أم لا، فإن عليهم زيارة غرفة الصف أو مكان التسلية والترويح الذي يلعب فيه أطفال من نفس العمر، أو أن يكلفوا صديقاً لهم بملاحظة أولادهم وأن يقدم لهم معلومات هادفه آخذاً بعين الاعتبار مستويات النشاط المقارنة لأن ذلك سوف يُلقي مزيداً من الضوء على حالات النشاط الزائد عند

أولادهم. إن النشاط الزائد ينظر إليه على أنه : "سلوك غير ملائم أو لائق" إذا ما قورن بالنشاط الكلي لطفل مسؤول ومعطاء ومنتج. إن التقارير المتكررة للآباء عن الطفل الذي يتسلق الجدران في أماكن متعددة أو يعانى من فشل متكرر في عمل الوظائف أو نادراً ما يهدأ أو يجلس في مكانه وكأنه دراجه دائمًا لا تقف. يشير إلى وجود نشاط زائد عنده .

* ولقد أظهرت الدراسات بأن النشاط الزائد يزداد بين الأطفال ذوي الأوضاع الاقتصادية الفقيرة بينما يجب أن يلاحظ بأن مستويات النشاط الزائد هي عادية في الأطفال العاديين. أن بعض الأطفال يتضايقون من الكبار وبشكل كبير "Overly Nagged By Adults" لأنهم محرمون من دعم البيئة.

* أشارت الدراسات بأن من ٥ – ١٠٪ من جميع الأطفال لديهم نشاط زائد وأن ٤٠٪ من الأطفال الذين يراجعون العيادات العقلية وجد بأن عندهم نشاط زائد. أن نضج الأطفال ووصولهم إلى سن المراهقة سوف يخفض من نشاطهم الزائد ويمتازون في سن البلوغ بقلة التركيز والانتباه "Poor Concentration"

أسباب النشاط الزائد Reasons Why

* البنية التكوينة: حيث وجد أن بعض الأطفال يبدون نشاطاً منذ الولادة وذلك لأن للعوامل الجينية الوراثية "Genetic Factors" دور في ذلك .
* إن النشاط الزائد عادة يكون مرافق للصرع "Epilepsy" أو توحد "Autism".
* كذلك فإن أسباب النشاط الزائد عند الأطفال قد يرجع إلى خلل وظيفي في عمل الدماغ عندهم "Brain dysefunction".
* إن الضرب على الرأس وحالات التسمم قد يكون سبباً في النشاط الزائد.
* البيئة عامل آخر في زيادة أو نقصان النشاط الزائد.
* استجابات الراشدين تزيد أو تنقص من النشاط الزائد وقد تشجع النشاط الهادف.
* اضطرابات الدماغ والغدد الصماء "endocrinedisturbances" وكذلك الاورام تسبب نشاطاً زائداً ويجب أن يكون الفحص دقيقاً ويجب أن تكون المعالجة ناجحة وفعالة.

* التغذية والحساسية إحدى أسباب النشاط الزائد لأن علماء الحساسية "allergists" يرون بأن مواد محددة تسبب رد فعل نشاط زائد عند الأطفال . ومعظم الآباء يجدون صعوبة في منع أطفالهم من تناول الأطعمة المسببة للحساسية مثل "آيسكريم" أو المشروبات والكيك والبيتافور "المعجنات" والفواكه العديدة والخضار المصنعة.

طرق الوقاية من النشاط الزائد How to Prevent

* توفير بيئة صحية مناسبة : "prompte health Environment" أوضحت العديد من الدراسات بأن الظروف العقلية والجسدية للأم الحامل تؤثر على مستوى النشاط وعلى تركيز انتباه ولدها وخلال الحمل تتعرض الأم لأمراض عديدة وتتناول علاجات متعددة وتتعرض للقلق الطويل أحياناً، كما نتناول الأغذية غير الملائمة والكحول والسجائر والمهدئات والمرجوانا وهذه كلها لها تأثير كبير على النشاط الزائد عند الأطفال.

* هناك علاقة بين النشاط الزائد والمشاكل السلوكية والتعليمية وبطرق التعليم.

* استخدام الملاقط "fricks" أثناء عملية الولادة والجرعات الكبيرة من العلاجات لها علاقة بأسباب النشاط الزائد والقهرية وتشتت الفكر.

* إن الولادة الطبيعية هي الوسيلة المفضلة لتجنب المشاكل الفسيولوجية للجهاز العصبي المركزي للطفل الجديد.

* التغذية المناسبة والوقاية وعدم التعرض للمثيرات الحسية "sensory stimulation" للطفل حتى في المهد "in the crib".

* يجب تجنب حرمان الأطفال من ممارسة العابهم المفضله.

* يرتفع النشاط الهادف والعادي بواسطة البيئة العادية الطبيعية لأن هناك علاقة بين النشاط الزائد والمضايقة "nagging" "يجب تجنب مضايقة الطفل".

* تقبل الطفل والتكيف مع مزاج الطفل الطبيعي يمنع من حدوث مشاكل.

* تعليم النشاط الهادف "Teach purposful activity" وكذلك اهتمام الآباء يساعد على تخفيض النشاط الزائد عند أطفالهم ويجب أن يعزز الأطفال على أي إنجاز ناجح.

* أن يتصرف الوالدان كنماذج ايجابيـة في تعليم الطفل السلوك الهادف وكذلك الاقران قـد يلعـبـوا دوراً مـفيداً في تخفيف حدة النشاط الزائد وعندها فإن الأطفال يقلدون أقرانهم ووالديهم في ذلك السلوك الهادف.

* اللغـة تخدم أيضاً على تعليم الأطفال السلوك الهادف "سوف أنهي ذلك وأسـتريح" واللغـة تخدم أيضـاً كوسيلة للمراقبة الذاتية "self-monitoring" "هذا ليس عـملاً لائقاً تماماً لذلك سوف لا أتبعه".

العلاج **What To Do**

١ ـ التعزيز اللفظي للسلوك المناسب

Verbal Reinforcement of appropriate behaviour

* على الآباء أن يحاولوا تشـجـيع واسـتـثـاره أي سلوك منتج عند الطفل وعليـهم أن يراقبوا الطفل وهو يتصرف بشكل مناسب :كم هو رائع إنهاءك لعملك" "Terrific" وعنـدمـا يبقى الطفل جالساً وهادئاً ومنتجاً ويكمل عمله يستطيع الأب أن يقول له: "كم هو جميل أن تجلس صامتاً ومنتبهاً".

* يجب تحـديد الأهداف اليـومـيـة للطفل ويجب تشـجيع جهود الطفل للوصول لتلك الأهداف ويجب امـتـداح تلك الجهود "أنت تعمل وبجد لتبقى جالساً وبهدوء خلال العشاء" وكذلك يمكن التحدث مع الطفل عن هدوئه وعن نشاطه الهادف وعلى الأب أحـيـاناً أن يمتدح السلوك الهادف والمـنـاسـب عندمـا يقلد الطفل والده في السلوك الهادف.

٢ ـ الجوائز المادية Concrete rewards

يجب تكرار المديح مـراراً مع الأطفـال الأصـغر وكذلك المديح المباشر وكذلك الجوائز

ولمدة قصيرة أما المراهقون فإن جوائزهم يجب أن تكون أطول مدة ومناسبة لأعمارهم.

٣ ـ العقود Contracts

العقود هي اتفاق على تقديم الجوائز مقابل السلوك المرغوب فيه والسلوك الهادف وعندما يفعل الطفل الشيء الذي نريده منه وعندما يسمح له بالحصول على الشيء الذي يريده ويجب أن تكون الجائزة عادة صغيرة مباشرة له وعلى عمل حقيقي وعلى انجاز جيد ويجب أن يكون العقد واضحاً وعادلاً ويمكن تحقيقه وعلينا أن نحترم العقود ونتمسك بها. والسلوكات المرغوب فيها مثل أن أكون أهدأ في المدرسة وأن أكمل جميع الوظائف البيتية "وإذا قدم معلمي تقريراً ـ إيجابياً بعد شهر من اليوم فانك سوف تشتري لي جهاز الحاكي الذي اتفقنا عليه والمعلم والاب يراقبان درجة التحسن ويجب أن تكون الحركة الزائدة أقل ويجب إنجاز المواعيد بشكل لائق.

نموذج عقد Sample Contract

أوافق على أن أكسب ١٠ دولارات كدخل إضافي كل يوم وعلى مفاجأة خلال نهاية الأسبوع إذا جلست بشكل أهدأ خلال العشاء. الموقع Signed الأب parent

١ ـ أرتب سريري وأكون جاهزاً في الوقت المحدد في الصباح.

٢ ـ أخرج جميع القاذورات "garbage" قبل الغذاء.

٣ ـ أجلس بشكل هادىء على العشاء. وتوضع إشارة على كل وظيفة.

٤ ـ والجلوس الهادىء يجب أن يقـيّم من قبل الأب وكذلك يقدم الأب لإبنه مفاجأة في نهاية الاسبوع أو يسمح له أن يمارس بعض الألعاب ومشاهدة أفلام أو زيارة الاقارب.

٤ ـ نظام النقطة Point System

يضع الآباء نقط أو إشارات على خارطة للدلالة على أن سلوك الطفل ملائم وهذه النقاط يمكن مقايضتها أو مبادلتها بالعاب صغيرة وكذلك يمكن الذهاب إلى رحلات خاصة والعلامات يكتسبها الطفل على إصلاح الخلل وكذلك يمكن استخدام نظام

النقطة أيضــاً في الصف من قبل المعلم يمكن أن يحمل الوالدان دفتر ملاحظات ويسجل الوالدان النقــاط التي إكــتــســبــهــا الطفل. إن الجــوائز يجب أن تتبع السلوك المناسب مــباشرة ويجب عدم تأخيرها ويجب متابعة سلوك النشاط الزائد وإذا قام الطفل بهذا السلوك يجب أن يخسر الطفل وفــقاً له نقطة والنقاط والاشارات "tokens" مفيدة لأنها تتبع السلوك مباشرة والحوافز "payoff" يجب أن تتغير كلما تحسن سلوك الطفل. إن نظام النقطة مــفــيــد عند الأطفال الذين لا يستجيبون للمديح والاطراء ويجب أن يكون النظام مناســبــاً وثابتاً ويجب أن تعطى النقاط فقط للسلوكات المحددة والأطفال يجب أن يكســبــوا بشكل مــبــاشر ويجب أن تكون الجوائز مناسبة للعمر ولاهتمامات الطفل "sample point system programme" ويــعــطــى الطفل نقطه كل عشرة دقــائق في المجالات التالية مثلاً :

١ ـ عدم مغادرة المقعد بدون إذن.

٢ ـ اكمال الوظائف بدون مساعدة أو تذكير.

إن البرنامج مــصــصــم لكل من المدرســة والبــيت "عندما لا يغادر الطفل مقعده في المــدرســة أو في وقت الأكل أو في البــيت أو في المطعم" يعطي اشــارة واحــدة كل عشر دقائق. وتزداد مدة الزمن بإزدياد الانجاز المطلوب ويأخذ عليه الطفل اشارتين. يجمع الطفل الفــيش ويســتطيع أن يبــادلها بألعــاب صــغيرة يمكن أن تكون سيارة صغيرة تكلف عشر "١٠" فــيش وإذا حــصل الطفل على ٥٠ فــيشة أو ٢٠ فــيشة يسمح له بمــشــاهدة فلمًا. فــسلوك الطفل يكون نتــيجة لاكتساب الفيش وأن الجوائز الكثيرة أو غير الكافــيــة تشير إلى ســوء اســتخدام البرنامج ونظامه لذلك يجب النظر في التكاليف والتوقعات.

٥ ـ البنيه المقدمة أو المعطاه Provide Structure

يجب أن يعــرف الطفل مــا هو "مــتــوقع" وبدون غــضب وعلى والده أن يذكر له السلوك اللائق على ذلك الموقف فــيــقول الأب مثلاً "إن القفز من شيء لآخر يمنعك من انجــاز هذه الصــورة الجميلة" وإن بقاءك "sticking" مع تلك الرســمــة حتى تنتهي ســوف يكون عملاً متقناً ورائعاً، وإذا شعرت بالضيق "wound up" عليك أن تتنفس

وبعمق وتهدأ أو تنظر من النافذة. الطريقة السابقة مفيدة لكي نُري الطفل ما هو متوقع وكلما كان عند الآباء قدرة على التنبؤ فإن الطفل الناشط سوف يشعر بالأمن والهدوء وعلى الوالدين أن يستجيبا للطفل بطريقة متشابهة وعندها يتعلم الطفل بأن استجابة الوالدين لا تأتي صدفة "random" بل هي مرتبطة بسلوكه اللائق والهادف ويجب اعداد الطفل لمواجهة حادثة ما قبل حدوثها فيقول الأب لإبنه إذا ذهب إلى دائرة حكومية مثلاً بأن على ابنه أن يتوقع شيئاً من الازعاج وأنه سيشاهد عدداً كبيراً من الناس وأن إبنه يجب أن يبقى معه وأن يشعر بالهدوء وأن الأولاد هناك غير مسموح لهم بمسك الأشياء أو أن يحملوا العابهم معهم ويمكنهم أن يجلسوا ويقرأوا كتاب ممتع. إن الحل هو: أن نجعل الطفل يركز على نشاط هادف بشكل مستقل وفي البيت يمكن تقليل عدم التركيز عند الطفل بمساعدة الطفل على تنظيم غرفته وعلينا أن نزيل منها "المغريات" والموضوعات أو الأشياء غير اللازمة أما الأماكن التي يضع فيها الطفل ممتلكاته وأمتعته فيجب أن تكون معروفة ومعينة تماماً، إن أول مرحلة من مراحل تنظيم الغرفة تقع على عاتق الأسرة حيث على كل فرد أن يشارك في خلق جو إيجابي مريح "posative relaxed atmosphere' ومن الممكن أن نجعل الطفل يراقب قرينة "sibling" الذي يكون نموذجاً جيداً له في سلوكه الهادف أو نجعله يلاحظ أخته المثابرة التي يمكن أن تكون لهذا الطفل نموذجاً يتعلم منه والفكرة هي أن يتعلم الطفل بملاحظة الآخرين وهذا شيء هام في تعديل سلوكه أما مقارنة الطفل لقرينه فيجب الأبتعاد عنها ويمكن اعتبار السلوك الايجابي والنظر إليه كشيء ممتع وأن التعليم بالملاحظة يجب أن يكون في جو إيجابي ويجب أن تكون هناك فترات مخطط لها من أجل ممارسة بعض التمارين أو التدريبات مثل "لعب الجمباز" لمدة ٥٠ دقيقة وعندما يكون العشاء في طريقه للاعداد وحيث أنه من المتوقع أن يكون الطفل مزعجاً "worrying" فإنه علينا أن نجعل الطفل يتخلص من نشاطه الزائد بالتمرين قبل الطعام وعلينا أن نعلمه كيف يصبر ويشارك في أعمال البيت التي تحتاج إلى طاقة ونشاط مثل "تنظيف السدّة وجمع الحطب" ويمكن اعطاء الطفل بعض الأجور ويجب التخطيط لفترات من الاستراحة. أو سماع الموسيقى المفضلة له عندما يكون الطفل مسترخياً لمدة من الوقت.

٦ ـ تشجيع التحكم الذاتي Promote self-control

من بين الأساليب الممكنة أسلوب التحدث مع النفس "self-talk" وهو أقوى هذه الطرق يُعلم الطفل أن يتكلم مع نفسه لكي يوجه سلوكه الخاص بدلاً من أن يتحرك بدون هدف : يتكلم الطفل أولاً مع نفسه بصوت عالي ثم بصوت منخفض" ماذا أعمل أنا أريد أن أكمل هذا لذلك سوف انتبه وألعب بعد ذلك يُذكّر الطفل أن يقول لنفسه "قف وفكر" وعندما يرى الآباء نشاطاً زائداً عنده فإن من المفيد أن يستعمل الأب لغة الطفل ويقول اهدأ، ماذا علي أن أعمل وعلى الأب أن يلاحظ قدرة الطفل الحقيقية على الهدوء والاشتراك في فعاليات هادفة ويقول الأب "كان ذلك رائعاً" "terrifie" إنك استطعت أن تسيطر على نفسك وتهدأ ويمكن استعمال مقياس الحركة "pedometer" وربطه على رجل الطفل ويطلب من الطفل أن يخفض من سرعة سيره "mileage" ويجب الاهتمام بالطفل والانتباه إليه وحثه على ذلك أي على إنجاز الحاجة المطلوبه منه. يمكن تعليم الطفل أن يسجل كم عدد المشاكل التي يستطيع حلها أو كم خشبة "blocks" يمكن وضعها في صندوق في أقصر وقت ممكن أن هذا يساعده على تركيز إنتباهه ويتعلم الطفل أن يلاحظ نفسه ثم يستطيع الطفل تقييم نفسه وإنجازاته من أجل تحقيق انجازات أفضل من السابقة ويستطيع الطفل أن يكافىء نفسه بنفسه وذلك باللعب وقراءة كتاب هزلي لمدة ١٠ دقائق مثلاً إن إستعمال المؤقت أداة ممتازة تساعد الطفل على مراقبة ذاته وسلوكاته وكم استغرق من وقت في عمل شيء ما. وقد يطلب الأباء من الطفل أن يكرر وبشكل واعٍ السلوك اللاإرادي المتزايد وذلك بتحريك ذراعية أو أقدامه بشكل متزايد ويطلب من الطفل القيام بالتمارين مثل رفع ذراعيه إلى أعلى وإلى أسفل لمدة بضع دقائق ولفترات غير عادية ويطلب من الطفل أن يركض للخلف أو للأمام لمدة قصيرة والفكرة هي مقاطعة الحركة غير المسيطر عليها ويجب أن يشترك الطفل في عمل تطوعي ولكن في نفس الوقت يجب أن لا يشعر الطفل أن ذلك عقوبة له ويعلّم الطفل كيف يرسم ويضع الأشياء في الصندوق وأن يَصُف الخرز وكيف يتفحص كلمات بطريقة حريصة وبطيئة ويقاس النجاح بمدى البطء والدقة.

طرق متخصصة Professional Methods

عندمـا لا تنجح طرق الآباء يعطى الأطفـال علاجات وأطعمة خاصة يمكن أن تكون مناسـبة مـن أجـل حـدوث الاسـترخـاء الـعـضـلي عـندهم، يدربون على التنفس، ويمارسون تدريبات عضلية لها تأثيرها على الأطفال ذوي النشاط الزائد.

تقرير حالة Case Study

طفل عمره ٨ سنوات كـان زائد الحـركة ونادراً ما يكمل وظائفه ونتيجة الفحوص النفسية والعصبية تبين بأن الطفل يعانى من مزيج من القلق ومن النشاط الزائد ولقد جـرّب الآباء مـعـه وسـائل عديدة مثل الجوائز ولقد عولج في عيادة الصحة لمدة سنة كـان الطفل يشـعـر بأنه أسـعـد لكنه ما يزال زائد الحركة في كل من المدرسة والبيت، عـقـدت مـقابلتان مع الوالدين من أجل تعزيز الطفل إيجابياً على سلوك هادف ومنتج وطلب من الأبوين أن يمـتـدحـانه على سلوكـه ويتجاهلان النشاط الزائد عنده ويجب وأن يتـخلى الوالدان عن أسلوب الاسـتهزاء به. استعملت النقاط ودفاتر الملاحظات من أجل مراقبة السلوك الهادف عند الطفل وإذا قام بسلوك شرس يخسر نقطتين على ذلك ثم إذا حصل على ٢٠ نقطة فإن الطفل سـيشاهد فلمًا، ويذهب للصيد أو لرحلات مع والده. وعلم الطفل على أسلوب التـحـدث مع نفـسه كأن يقول سوف انهي هذا العمل وألعب أخيراً "ثم يمـدحـه والده على ذلك وبعد (٥) أسـابيع لوحظ انخفاض النشاط الزائد عند الطفل وبعـد شـهـرين وباشتراك المعلم والمرشـد النفسي اسـتطاع الطفل أن يكون قـادراً على التركـيز وكان أقل قلقاً وقل نشاطه الزائد وبعد ذلك كانت عنده قدرة أكبر على القيام بوظائفه.

القهرية

Impulsive

يتصرف الأطفال القهريون :

١ ـ تلقائياً.

٢ ـ بطريقة مفاجئة واضطرارية.

٣ ـ بطريقة غير مقصودة وليس عن سبق اصرار "Unpremediated manner".

٤ ـ لا يحسبون حساباً للنتائج "ليكن ما يكن" بالرغم من أنهم قادرون على وصف النتائج السالبة التي لا يحبونها.

٥ ـ إنهم يسلكون وبدون تفكير وبسرعة.

٦ ـ غير قادرين على تأخير رغباتهم.

٧ ـ لا يخططون للمستقبل.

٨ ـ غالباً ما يكون أول رد فعل للطفل القهري على موقف بأن يقول أنه غير مناسب والواقع أن الأطفال تحت سن الثمانى سنوات أكثر قهرية من الأطفال في سن التاسعة.

إن ٥ ـ١٠٪ من الأطفال يعانون من القهرية تماماً كما هو الحال في النشاط الزائد وأن ١٠٪ أخرى من هؤلاء الأطفال القهريون بشكل أقل ومعتدل .

٩ ـ القهرية تؤكد على العدوان إن الأطفال يقاتلون ويلحون وأن أقرانهم عادة يصفونهم بأنهم مدللون "Spoiled brats" أي أنهم يريدون ما يشاؤون في الوقت الذي يريدون وأن قدرتهم على تأخير ما يحبون أمراً صعباً للغاية.

ما أسباب القهرية — Reasons Why

١ ـ أسباب عضوية "organic reasons".

٢ ـ أسباب وراثية متعلقة بعمل الدماغ.

٣ ـ المزاج التكويني الخاص.

٤ ـ الاعاقات المتزايدة.

٥ ـ أسباب عصبية.

٦ ـ بعض الاطفال يولدون قهريون بالوراثة خاصة إذا كانوا من أصل واحد وتكون ردود فعلهم سريعة على معظم المواقف.

٧ ـ العوامل الثقافية.

٨ ـ القلق.

٩ ـ الأطفال الذين يعانون من صراعات نفسية يتصرفون كما لو أنهم في حالة ذعر "Paniclike" أنهم يتصرفون بما يخطر على بالهم.

١٠ ـ غير قادرون على اختيار البدائل "Unable choose alternatives".

١١ ـ عادة ما يكونوا حزانى وغير متفائلين "Pessimistic".

١٢ ـ يفضلون الجوائز الصغيرة والمباشرة بينما الأطفال السعداء يختارون عادة الجوائز الأكبر والمتأخرة.

١٣ ـ الطفل الحزين يتصرف وفقاً لحاجته المباشرة وبدون أن يتفحص البدائل.

١٤ ـ بعض الأطفال يتعلمون القهرية من أسرهم ومن ثقافات متفرقة ولقد تعلموا أن يتصرفوا بشكل قهري والراشدون غالباً ما يكافئوا هؤلاء الأطفال لتصرفهم بشكل مباشر ولأنهم يختارون جوائز سريعة ومباشرة.

طرق الوقاية من السلوك القهري How to prevent

١ ـ تأخير الجوائز: إن من أهم النصائح هو تعليم الطفل كيف يؤخر الشيء الذي يريده وكيف يؤخر الحصول على جوائزه وذلك يجب أن يتم منذ الطفولة المبكرة لكي يصل إلى الرضا بأدنى مستوى من الغضب والتوتر. إن عملية الانتظار يعلمها الآباء الحازمون لأطفالهم وأن الطفل لا يستطيع أن يحصل على ما يريد متى يريد ويعلم الآباء الأولاد بأن عندهم القدرة على الانتظار لمدة أطول فأطول وأن موقف الآباء هنا هام بل وهام جداً أن الأب الغاضب والمتوتر يعلّم إبنه بأن عملية الانتظار عملية صعبة ويعلّمه خبرات سالبه بينما الأب الايجابي والحيادي يعلّم

الطفل أن الانتظار أمر هام وهو جزء هام في عملية النمو.

٢ ـ اللغـة تسـاعد الطفل على تعلم التأخير والصبر. يُعلّم الطفل أن يقول "أنا استطيع الانتظار" بعض الآباء يعطون أوامر ليقولها الطفل بصوت مرتفع "أنا لن استطيع أن أكل كل الكعكة الآن وأن فعلت ذلك فإنني سوف أمرض" أما بالنسبة للأطفال الأكبر فإن عملية مديحهم وتقديم الجوائز لهم شيء هام ومفيد.

٣ ـ يتـعلم الأطفال القهريون تأخير ما يريدون بواسطة الخيال "Fancy" فالطفل يُعلم كـيف يفكر في صـورة اللعـبـة التي يريدها الآن ويمكن تأخير حـصـوله عليـها بواسطة الطلب منه أن يرسم اللعـبـة التي يريدها ويتـصـورها كما هي في خياله ويطلب منه أن يسـتـعمل خياله لكي يرسم فلمًا عن نفسه وهو يشارك في نشاط. عـدد كـبير من الأطفـال يستجيبون فوراً لعملية تخيل المواضيع أو تصور أحداث تمنعهم من التركيز على رغبتهم المباشرة.

٤ ـ من خلال اللعب يشجع الآباء الطفل على تمـثـيل دوراً يتطلب الصبر واحترام الآخرين وتعليمه الإنتظار .

٥ ـ يجب تعليم الأطفـال بأن أعمالهم لها نتـائج على الآخرين. إن هذا المفهوم يجب أن يعلم الأطفـال بشكل مـبكر وواضح لأنه يساعدهم على تأخير استجاباتهم ويُشرح لهم بأن قلة صبرهم والحـاحـهم في الحـصول على الأشياء مباشرة تسبب مشاكل وإزعاج للآخرين.

٦ ـ الجـوائز: يعطي الأطفـال جـوائز كلما أصـبـحـوا قـادرين على تأخير ما يريدون وعندها يشـعـر الأطفـال بأن قـدرتهم على الانتظار لها تأثير إيجابي ولها نتائج مجزية.

٧ ـ تعليم الأطفـال حل المشـاكل: "Teaching problem solving" لكي نمنع القهرية نعلم الأطفال كيفية حل المشـاكل ويطلب من الأطفال تقييم تفكيرهم ويجب أن نعلم الأطفال أن هناك بدائل وحلول بديلة للمشـاكل فإذا طلب طفل من صديقه أن يلعب مـعـه ورفض الصديق ذلك فإن ذلك الرفض يُغضب الطفل ويحزنه ولذلك يحاول

أن يجبر صديقه على اللعب، أن مناقشة صغيرة للبدائل مع الطفل تخدم في حل هذه المشكلة، مـثلاً يعلم الطفل أن يقول "إذا لعبت هذه اللعبة معي فإنني سألعب معك لعبـتك المفضلة" وتتعلم الطفلة أن تقول ذلك الكلام في نفسها إنني أريد أن ألعبها الآن ولكن سـوف انتظر حتى نلعبها أخيراً ويسأل الأب الطفل فيما إذا كانت عنده لعـبة بديلة يمكن أن تكون مسلية لكل من والديه وصـديقه وفي مـثل هذه المواقف الاجـتماعية يجب أن يكون الأب المثال النموذج والمرشد لطفله ويجب أن يعلم الآباء الأطفال اختيار البدائل وإتخاذ القرار المناسب "good decision making"".

ويجب امـتـداح الطفل وتشـجـعيه على ذلك، أن الاطفال الذين يفتقرون إلى مهارات أسـاسـيـة لحلول المشـاكل سـوف يتصرفون بقهرية وبشكل يائس، ويجب أن يكون الطفل واعـيـاً بالمشـاكل وأن يقـدم حلولاً بديلة ومـاذا عليـه أن يفـعل تجـاه العوائق "obstacles" ويجب أخـذ نتـائج الأعمال بعين الاعـتـبـار وأن عليـه أن يعي مشاعر الآخـرين ويجب مـساعدة الأطفال على تخطي الصعوبات الشخصية والاجتماعية التي يواجهونها من أجل تسهيل التكيف.

* إن المراهقين يجب أن يتـعلموا كيف يطبقوا فنيات حلول المشاكل في المواقف الحقيقية. وهذه طريقـة وقـائيـة مناسـبـة أمـا إذا ما تسرع المراهق وتصرف لأول وهلة فإنه سـوف يتـعـرض إلى صراع مع الأصـدقاء والراشدين وخلال العشاء يستطيع الآباء مناقـشـة مشاكل أساسية وحلولها ويطلبوا من الطفل أن يفكر بها وأن يعطي أمثلة عليها وأن يفكر في طرق حلها .

طرق الوقاية What To Do ?

١ ـ علم الطفل حلّ المشكلات Teach the Child Problem Solving Approach

عـادة يشعر الأطفال القهريون باليأس والاحباط الشديد "frustration" ويشـعرون بأن جـهـودهم غير ناجـحـة، أن الغضب والحزن هي ردود سريعة لأعمالهم القهرية. وعـلى الآبـاء تعليم أطفـالهم وبشكل فـعّال كـيف يفكروا وعلى الآباء أن يشرحـوا لهم السـبب والنتـيجة مثلاً "إذا ضربت الأولاد فإنهم سوف ينزعجوا" وإذا قاطعت الناس

في الحـديث فماذا سوف يحدث ـ إن نتائج الأعمال يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار أو قد يقول الأب للطفل الذي يجلس وحده في البيت إذا كان متضايقاً أن يفعل ما يلي كبدائل لحل مشكلته.

* تستطيع أن تستدعيني من العمل.
* اذهب إلى جارنا.
* العب في الخارج حتى أرجع.

ويجب أن يسأل الأب الطفل عن الأشياء التي بامكانه أن يعملها. والهدف أن نجعل الطفل يفكر ويقيـم الحلول الممكنة ومـهما كـان عـمـر الطفل يسـتطيع الأب أن يعلمه تطبيق حل المشكلة لموقف ما وكلما ظهر ذلك الموقف .

وعلى الطفل أن يعي بأن الأب لا يلوم ولا ينتـقـد وعليه أن يجعل الطفل أكثر تأملاً وتفـائلاً وأكـثـر إيجابية بعد مراجعة المواقف الأخرى. يعلّم الطفل القهري أن يتصرف بشكل مناسب وبشكل مسؤول. أن بعض الأطفال القهريون بحاجة إلى التعلم الشرطي لكي يحصلوا على الهدف اللازم.

٢ ـ علّم الاطفال القهريون التعبير عن ذاتهم **Teach Them Self-talk**

* يعلم الطفل كـيف ينتظر دوره في اللعـبـة أو أن يأكل الحلوى قـبل العـشــاء وأن لا يقاطع في الحديث وأن لا يفسد الأفكار "يقول الطفل: أستطيع أن أنتظر دوري" إن هذا التـعبير الذاتي عن أنفـسـهم يسـاعـدهم على حل تلك المشكلة ويتـعلم الأطفـال وبالتـدريج أن يطبـقـوا ذلك في مـواقف عـديدة وكم من الجـميل أن نتعلم الانتظار "انـتـظـر ولا تتسرع" يجب على الآباء أن يقـومـوا بتـمـثـيل هذه الطريقـة في حل مـشاكلهم اليومية "سوف أتوقف قبل عمل ذلك العمل" ومن المفيد أن يلعب الدور أقـران الطالب "أنا أعـرف بأنني مـتأخـر ولكنْ لا شيء أسـتطيع أن أفعله" سوف أسرع ولكن سوف أبقى هادئاً.
* يستخدم الأب اللعب التظاهري ليتعلم الطفل كيف يفكر وكيف يتصرف في مشكلة ما أو مـوقف مـا وإذا واجـه الطفل صـعوبة تتعلق بنكران صديق يجب أن يمثل الأب دور الطفل وأن يلعب دوراً مناسباً ويقول "انني لن أضربه حتى ولو كنت غاضباً"

أقـول له كم كنت غـاضـبـاً ثم يقـول الأب الذي يلعب دور الطفل لنده أنا غـاضب ومتظاهراً بأن الند لم يتوقف. الأب يقول "سـأذهب عنه وأتجـاهله" ويقوم بذلك فعلاً أن هذا النوع من لعب الدور يمكن أن يكون تربوياً جداً للغاية.

* يمكن اسـتخدام الصور والكرتون والرسوم من قبل الطفل القهري وهذه تعلم الطفل كـيف يجب عليه أن يتصرف بشكل مناسب ولائق فالطفل الذي لا يصغي للآخرين يجب أن يرسم وجـهـاً له آذان كـبيرة ويكتب تحت الوجه "انتبه لما يقوله الناس" ورسم لوحة مكتوب عليها "فكر قبل أن تتكلم" الطفل يتعلم من الخيال في الصورة "image" الموقف الحـقيقي لذلك عندما يتكلم المعلم في الصف يتذكر الطفل الصورة "انـتـبـه لـما تقـوله" أو فكر قـبل أن تتكلم أي أن الطفل يتـعلم بواسطة الحـواس والخـيـال ثم يكون معنى مجرد عن ذلك "abstract meaning" يساعده على ضبط نفسه وعلى عدم مقاطعة الآخرين أثناء الحديث.

* كـذلك فإن اثر السلوك الجـيـد أمـر هام في العـملية وعلى الأطفال أن يتعلموا كيف يعززوا أنفسهم ذاتياً حيث يمتدحون أنفسهم على الانتظار والتفكير في حلول أفضل للمواقف وعلى الراشدين أن يشجعوا كل سلوك هادىء ومحترم عند الطفل.

وعلى الأب أن يمـتـدح الأطفال القهريين كلما أخروا استجاباتهم وفكّروا في النتائج وعلى الأب أن يـلاحظ الطفل وهو يعـاني من الاحـبـاط وبسرعـة يعـزز هذه الظاهرة الـنـادرة "هذا هائل ومخيف" ويعـزز الطفل بالمديح أو بالفـيش والنقـاط لكي يربح جـائزة وكـثير من الأطفـال يسـتـجيبون للتعزيز المستمر للسلوك وكلما قلّت القهرية عندهم وإذا صبر ولم يتبرم خـلال الطعـام أو قبل النوم فإنه يربح ١٠ نقاط. يسمح للطفل باللعب، أو رؤية مناظر تلفزيونية ربما يكون ذلك جيداً في تأخير الجوائز.

حلول وحوافز Prompts and cues

يستطيع الطفل القهري أن يعمل حرف C من يده بواسطة ابهام يده اليسار و أصبع السبابة "index finger" يمكن الطفل أن ينظر إلى هذا الحرف على أساس أنه قوة ضابطة فيهدء ويسترخي ويقل قهره ويتعلم الطفل كيف يمتدح نفسه على ذلك السلوك الجيد.

الطرق المتخصصة Professional Methods

تماماً كما هو الحال في النشاط الزائد هناك وسائل يستخدمها المختصون تعتبر فعالة بشكل خاص مع الأطفال القهريين لتحفيزهم على المشاعر الهادئة جسدياً ونفسياً كتعليم الأطفال الاسترخاء العضلي واستخدام التغذية الراجعة وهي وسائل ناجحة وكذلك استعمال الأدوية العلاجية للأطفال القهريين والذين لا يستجيبون عادة للحلول الأخرى. إن الأطفال القهريون يمكن أن يستجيبوا لمعظم الطرق السابقة إذا استعملت بشكل مستمر وبطريقة ايجابية.

تقرير عن حالة Case Report

طفل عمره ٨ سنوات يعانى من سلوك قهري سبب له الكثير من المشاكل "كان يتكلم في الصف ويقاطع الآخرين باستمرار، ولا يطيع الأوامر في اللعب ولا يستطيع أن ينتظر" يحصل على ما يريد في الوقت الذي يريد. عُلّم الطفل على :

١ ـ الاسترخاء العضلي.

٢ ـ التخفيض من حدة تشاؤمه.

٣ ـ تخفيض المشاعر السالبة عند الطفل.

٤ ـ دُرّب الأبوين كيف يعلموه على حل المشاكل وكيف ستيعلم التحدث مع نفسه.

* بمساعدة المعلم المتخصص في حل المشاكل لمدة مرتين في الأسبوع وتعليمه على البدائل لحل المشاكل المحددة التي تظهر في غرفة الصف بدلاً من الغضب ومن المقاطعة في الحديث وتعلم الطفل كيف يكتسب أفكاره وأن يقولها عندما يأتى دوره

في التحدث كما وعلم كيف يفكر بشكل أحسن وأفضل من أن يقوم بما يريد كما يأتي على خاطره وتعلم التحدث مع نفسه كان يقول "الأطفال يحبونني عندما لا أقاطع" وهكذا تحول جو الأسرة من الغضب والتوتر إلى جو متفائل وأكثر إيجابية. اصبح الطفل متفائلاً وأقل تشائمًا وسلبيه وخلال شهرين تحسن الطفل بشكل ملاحظ ولقد امتدحه كثير من الراشدين بشكل عفوي لأنه أصبح عنده قدرة على الانتظار وعلى إحترام القوانين، سر هذا التغير المستمر هو تطوير الطفل لمهارات ضبط النفس "self-control" في بيئة مشجعة باستمرار ومعطاءة على كل خطوة تحسن أظهرها الطفل.

تشتت التفكير Short attention span - Distractible

يُعرف مدى الانتباه بأنه طول الوقت المركز على نشاط متتابع، وأحياناً ما يُشوش هذا التركيز بتشتت التفكير أو شروده حيث نجد بأن الفرد مجروراً وبشكل غير إرادي وبشكل غير مسيطر عليه إلى نشاط آخر أو شعور آخر مثل: أن الطفل الذي يعانى من عدم التركيز نراه ينتقل من نشاط لآخر. أن الطفل الذي يركز انتباهه بحاجة إلى عنصر المثابرة أيضاً فالطفل المثابر حتى لو قوطع في عمله فإنه سوف يرجع إليه ويكمله بعكس الطفل قليل التركيز الذي لا يكمل واجباته. أن الانتباه يتطلب القدرة على التركيز وعلى أبعاد الموضوع غير الضروري عن بؤرة التفكير، هناك قدره عند الطفل على عزل المشتتات الغربلة أو "screening" بحيث يستطيع أن يغربل ويبعد المواضيع التي تشوش عليه تركيزه وإذا كان الطفل يتمتع بكفاءة مدربة عندها سيقدر على تركيز انتباه على المعلومات والاحداث النافعة.

إن كل الأطفال ليسوا سواسية في درجة عدم تركيزهم فبعض الأطفال قد يحدقون في أجسام أو في مناظر جديدة أو يسمعون أصوات ربما تشتت أطفالاً ولا تشتت آخرين والاطفال الذين يعانون من قلة التركيز يتوقفوا عن شرب زجاجة الحليب عندما يكون انتباهم شارداً وكلما يكبر الأطفال فإنهم يتعلمون عادة التركيز. إن الإنتباه الانتقائي والمختار يزداد بازدياد العمر العقلي للطفل :

* إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٧ دقائق لطفل عمره سنتان.

* إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٩ دقائق لطفل عمره ثلاث سنوات.
* إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٢٠ دقيقة لطفل عمره أربعة سنوات.
* إن طول مدى التركيز والانتباه هي ٤٠ دقيقة لطفل عمره خمسة سنوات.

إن الطفل الدارج الذي لا يركز انتباهه ينتقل من لعبة إلى لعبة وفي المدرسة أن الطفل الذي لا يركز يفقد ممتلكاته وينسى الأماكن ولا ينهي أعماله وباستمرار هو شارد الذهن.

* إن طول الانتباه يعتمد على نوع الحافز فإذا كانت اللعبة ممتعة على سبيل المثال فإن الطفل الذي لا يركز يلعب ولمدة طويلة جداً بتلك اللعبة.
* قلة التركيز عند الأطفال لها علاقة بالنشاط الزائد حيث أن الطفل النشيط بشكل زائد قليل التركيز .
* يمكن قياس مدى التركيز الحقيقي والانتابه بمدى مناسب للاستجابات التي قام بها الطفل.
* حوالي ١٠ ـ ٥٠٪ من الأطفال يعانون من ضعف انتباه حقيقي، بينما يزداد تركيز الانتباه مع العمر إلا أن كثيراً من هؤلاء الاطفال يبقون منتبهين أو تكون عندهم عدم القدرة على التركيز "inatten tive" نسبياً خلال سن المراهقة.

ما هي أسباب قلة التركيز **Reasons Why**

كما كان الحال بالنسبة للنشاط الزائد والقهرية فإن عدم التركيز يعود إلى:

* تخلف في النمو العصبي.
* بسبب قلة التغذية.
* بسبب خلل عضوي في الدماغ.
* بسبب سوء عمل الجهاز العصبي المركزي.
* أو يكون التشتت مورثاً "inherited".

بعض الاطفال يمتازون بنشاط زائد وتركيز ونراهم ينتقلون من نشاط لآخر

ويكونوا على درجة عالية من المثابرة ولا يعانوا من قلة التركيز إن هناك ميكانزم عقلي يفلتر أو يغربل المثيرات غير النافعة من النافعة وفي هذه الحالة يمنع غير النافعة من الحدوث، ويجب أن تكون الإستجابات مناسبة وملائمة للطفل ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن قوة البصر والسمع أو ضعفهما لها دور في حالة عدم التركيز إذ يؤثر ذلك في معرفة الاستجابات المناسبة التي يجب أن يقوم بها الطفل بشكل لائق ومناسب والطفل الذي يعانى من ضعف في التركيز مثلاً لا يستطيع الانتباه إلى المعلم إذا كانت هناك أحداث أخرى تشغله أن الطفل الذي لا يستطيع أن يعرف كيف يواصل معرفة النتائج سيكون غير قادر على تركيز الانتباه، إن تتابع الأحداث يتطلب مهارة الانتباه والتذكر لكي يتصرف الطفل التصرف المناسب.

هناك عوامل نفسية وبيئية تلعب دوراً كبيراً في تكوين قلة التركيز. إن الاطفال الذين يشعرون بقلق وقلة الأمن يعانون من قلة التركيز، إن مثل هؤلاء الاطفال غير قادرين على القيام بالوظائف بأنفسهم وهم بحاجة إلى دعم وتشجيع مستمرين. أن الطفل غير الصبور وغير الناضج يشعر غالباً بأن إتمام الأعمال والوظائف أمر غير هام يقول "أريد أن أعمل شيئاً آخر" إن مثل هؤلاء الاطفال يحُبطون وبسرعة ويتوقفون عن المحاولة ولا يستطيعون أكمال العمل الذي بدأوا فيه.

* إن قلة الامن والثقة تقود الطفل إلى عدم المقدرة على التركيز.
* بعض الاطفال لهم عالمهم الخاص ولهم خيالهم الخاص وأن انتباههم محدود في بيئتهم.
* الاضطرابات العاطفية وعدم تعلم الاطفال للقدرات المختلفة ووجود اعاقة عندهم هي أسباب مسؤولة عن عدم التركيز عندهم.

طرق الوقاية من قلة التركيز How to prevent

١ ـ التشجيع على عدم النجاح : أن الأطفال إذا ما أُنتقدوا أو فشلوا منذ سن مبكرة فانهم في المستقبل لن يتقيدوا بالأعمال المطلوبة منهم كما أن المضايقة المستمره من الوالدين على ما هو خطأ عند الاطفال أمر لا يخدم تقدم الطفل وأن ذلك سوف يقود الطفل للاستسلام. ولكي يتجنب الطفل مشاعر عدم الارتياح ولكي

يواجه الفشل نراه يقوم بنشاط زائد ويجب تجنيب الطفل القلق كما ويجب على الاب أن يمتدح أعمال الطفل المناسبة و الناجحة "لا شيء ينجح كالنجاح" "nothing succeeds like success" يجب على الاب أن يقول لطفله عبارات تحفزه على الانتباه وعبارات تخلق عنده القدرة على ذلك لأن الطفل الذي يشعر بعدم اللياقة سوف لا يعير انتباهه لأحد.

إن الوظائف الصعبة جداً والسهلة جداً لا تحفز مشاعر النجاح والكفاءة عند الطفل. كما إن أول (٥) سنوات من عمر الطفل تكون عادة مليئة بمواقف عديدة ناجحة لها علاقة بمستوى قدرته "Geared to the child ability".

إن تعليم الطفل اسلوب حل المشاكل بشكل لطيف يعلمه كيف يكون قائداً وعندما يشعر الطفل بقوته فإنه يقول "أنا أستطيع أن أحل مشاكلي وأقوم بأعمالي".

٢ ـ عَلِّمْ وتعزيز وتركيز الانتباه عند الاطفال Teach attention & Reinforce focus منذ سن الطفولة يمكن تعليم الطفل تركيز الانتباه وتعزيزه عليه. إن انتباه الابوين وامتداحهما لقدرات الطفل المتزايده على التركيز هي حلول مناسبة لمنع نمو المهارات الضعيفة، إن الطفل الصغير يجب أن يُمتدح على لُعبة بلعبة "بطريقة ممتعة" ولفترات طويلة، طفل عمره ثلاث سنوات يجب امتداحه على بناء الطوب. مثلاً إن كثيراً من المهارات تعتمد على تمييز الفروق والأحداث. يجب أن ينتبه الطفل إلى مظاهر الاجسام النافرة "salient" لكي يستطيع أن يميّز المتشابهات عن المختلفات ويقول الاب للطفل "ذلك عظيم لأنك وضعت جميع الطوب الصغير هنا وجميع الطوب الكبير هناك" إن الانتباه المركز يتطلب المثابرة ويجب أن يُعطي الطفل الجوائز على مثابرته لكي يبتعد عن التشتت والاحباط يقول الاب مادحاً الطفل "كم جميل منك أنك بقيت تحاول بالرغم من أنك لم تصل إلى الهدف" ويمكن أن يمثل الاب النموذج باستمراره في عمل ما بشكل متواصل بينما يمثل الطفل دور صديق ضعيف الانتباه. وعندما ينتقل الطفل من عمل غير تام إلى عمل آخر غير تام فإن الاب يستطيع أن يتجاهل. ذلك وفي سن ٤ سنوات يتعلم معظم الاطفال ضبط انتباههم ويصبحوا قادرين على التمييز وعلى التركيز عندما يتكلم شخص أو يقرء أو يلعب أن التعليم الاكاديمي له دور في تعليم الأطفال تركيز انتباههم والسيطرة على قلة التركيز.

٣ ـ العناية بالام الحامل قبل الولادة Adequate maternal parental care : إن قلة التركيز ربما تنتج عن "بيئة رحمية غير مناسبة" ولكي نقاوم عدم القدرة على التركيز عند الطفل يجب الاعتناء بصحة الام العقلية والجسدية لكي لا يحدث هناك أي خلل وظيفي في عمل دماغ الطفل الذي لم يكن مكتمل التكوين. إن العلاجات لها تأثير قاطع على الجنين "fetus" وكذلك فإن السجائر والمرجوانا والكحول وأدوية الجدري "pills" وكذلك تعرض الام الحامل إلى جرح نفسي خطير "psycotogical truma" يؤثر بشكل كبير على الجنين. وكذلك التوتر "tension" الطويل أثناء فترة الحمل له أثر كبير على قلة التركيز والانتباه.

طرق الوقاية What To Do ?

١ ـ **تقليل التشتت** : على الآباء بناء بيئة مناسبة لأطفالهم لتجنب قلة التركيز ويجب زيادة تعزيز الحوافز التي تقلل عدم التركيز وعندما يُعَدْ الطفل بشكل ممتاز . يجب أن تكون المشتتات بعيدة عن مدى نظره، وعندما يريد الطفل إكمال عمل ما يجب إبعاد المواد الاخرى المشتتة حالاً، الاطفال الذين يسرحون بسبب الصوت يمكنهم وضع القطن في أذانهم . إن الطفل يجب أن يتعلم كيف يتحمل قلة التركيز المتعلقة بالسمع. إن الاطفال يستجيبون لمادة يحبونها بشكل أفضل . إن الاطفال بحاجة إلى الخبرة وإنجاز الاعمال الناجحة والقصيرة وبعد قيام الطفل بالإنجاز يجب أن يستريح . إن عمل الواجب يزداد عند الاطفال كلما كانت عندهم مهارة التركيز ولفترات أطول. الاطفال أحياناً يستعملون المؤقت وأحياناً يراقبون أنفسهم بشكل مستقل، الأوامر يجب أن تكون واضحة ومحددة. يعلم الاطفال كيف يتدرجوا في الوصول إلى النتيجة ويجب معرفة أن الاطفال الذين يعوزهم التركيز لا يستطيعون تحمل الروتين.

٢ ـ **الجوائز Reward attending and Resisting Distraction** : تركيز الانتباه مثل أي سلوك آخر يمكن أن يزداد بواسطة تقديم الجوائز على فترات أطول، المديح والجوائز يجب أن تكون مباشرة أي أن تأتي بعد فترات الانتباه

والاستمرار في النشاطات بالرغم من وجود مغريات أخرى. يجب على الاباء والمعلمون أن يعيروا انتباههم للطفل عندما يكون الطفل منتبهاً ويمكن استعمال العقود "contracts" ونظام النقط أيضاً وعلى سبيل المثال.

يجب أن يعطي الاب فيشه إلى طفله عندما ينظر فقط للوظيفة وثلاث فيش مقابل عمل الواجب وخمسة فيش على العمل الناجح وهذه وسائل ناجحة يمكن إستعمالها في البيت والمدرسة، ابتسامة من الاب على أدنى استجابة يقوم بها الطفل على مجرد النظر إلى مادة الدرس. الطفل يجب أن يثاب على مجرد المحاولة ويجب أن تكون الاثابة على الاستجابات الصحيحة فقط وعندما ينتبه الطفل ويركز ولو لمدة ٥٠ ثانية مثلاً يجب أن يثاب عليها وحتى ولو بمجرد أن ينظر للآخرين وبعد اسبوعين سيكون الطفل منتبهاً لمدة ١٠ دقائق وهذا يتطلب صبراً طويلاً من الوالدين. وتعطى جوائز جماعية للأطفال من أجل شد انتباههم "على عمل الوظائف" ويجب امتداح أصدقاء الطفل في البيت إذا جلسوا بهدوء وهم يصغون لحديث ما أو لشيء مسّلي كما أن إثابة الطفل أمام الأطفال على تركيز انتباهه سيكون لها أحسن الاثر على تحسين مهارات الاصغاء عند الاطفال الاخرين.

طرق متخصصة Professional Methods

١ ـ يتعلم الطفل على القيام بالمهارات الاساسية للقدرة على تركيز الانتباه ويجب تعليم الاطفال أن يركزوا على المظاهر الهامة في الموقف أو في المشكلة وتُشرح للطفل مهارات التمييز تقول الأم للطفل "أنا وضعت ملح على الحليب" لكي أجعله حلو وتسأله أي كلمة خطأ في العبارة السابقة لماذا وما هو الصحيح وذلك في محاولة منها لشد انتباهه.

٢ ـ التدريب على الوعي: يُعطي الطفل تمارين بصرية وسمعية تشرح وتوضح الشكل من الارضية في غرفة الصف صوت المعلم هو الشكل وبقية الاشياء أرضية في تلك اللحظة. يحتاج بعض الاطفال إلى عمل شامل لكي يتعلموا التفكير المتصل المتتابع. يتعلمون حدوث الشيء الأول فالثانى فالثالث وبالترتيب أي يتعلمون مهارة التركيز وفهم تتابع الحوادث.

٣ ـ يتـعلم الطلاب التحدث لأنفسهم لكي يواجهوا سلوكاتهم "قف وانتبه" كان يقول الطفل أي أن عليـه أن يفكر قبل أن يعمل يتعلم الطفل أن يقول "سوف أستمر في العمل حتى ولو طُلب مني شخصياً أن أتوقف" يُدرب الطفل على الاسترخاء وعلى اسـتـقـبـال التنفس وعلى التـغـذية الراجـعـة. نُعلم الطفل كـيف يسترخي نفسياً وفـيزيولوجياً إن استرخاء العضلات أمر هام بالنسبة للطلاب ذوي النشاط الزائد والاطفـال الذين لا يستطيعون التركيز والأطفال القلقون والذين لا يشعرون بالأمن "إذا كـانت مـشكلتهم عاطفية" ويمكن علاجهم عن طريق لعب الدور ويجب فهم الصراعات التي يعانى منها الطفل والعمل على خفضها.

تقرير حالة Case report

طفلة عمرها ١٠ سنوات كـانت تعـاني من مشكلة عدم تركيز الانتباه عولجت عن طريق اللعب لمدة ٦ شـهـور. ونتيجة الاختبارات وُجد أن الطفلة تعانى من قلة التركيز ومن قـهـرية وكـان ذكـائهـا فوق الوسط وكانت غير ناجحة وأقل من المستوى. ولقد ظهـر عندها توتر عصبي وكان سبب عدم التركيز عندها تكوينياً أصلاً. خضع كل من الاب والام لبرنامج عـلاجي أخـذ شكل جلسـات عديدة وعولجت الطفلة لمدة ٥ شـهور عـلاجـاً منفـرداً ولقـد دُرّب الابوين على مهارات خاصة بذلك، أصبح الأبوان يمتدحان انتباه الطفلة وقدرتها المتزايدة على التركـيز والانتباه. قامت الام بعمل أصوات صاخبة بينما كـانت الطفلة مـستمرة في عمل واجبها البيتي وهنا قامت الام على امتداح قدرتها على التركيز كما ساعدت الام الطفلة على تنظيم غرفتها وساعدتها على تخطيط نشاطتها وكذلك أخذها والدها إلى مـشـوار في نهاية الاسبوع كما أفادت المعلمة بأنها منتبهة في المدرسـة. إن عـدم تركـيـزها لم يكن غلطتـهـا هي ولكنها استطاعت التغلب على ذلك. وتعلمت كـيف تسترخي وأن تتـحدث مع نفسها كأن تقول "ما المفروض فّي أن أعمله الآن" "أنا أستطيع أن أستمر في العمل الآن حتى لو أن بعض الاطفال يتكلمون".

كـان مـفهوم الطفلة عن نفسها غير واضح وكانت تعاني من مشاعر سالبة. تعّلمت الطفلة مهارات الانتباه والتركيز وأصبحت تشعر بأنها أكثر قدره .

التهريج

Silly Clowning

الأطفـال المهـرجون يتصرفون كبهلوانات "clown-like" وبطريقـة غير مـقصودة ويظهـرون كـمـجـانين. إنهم يفـتقرون إلى الحس العام. إن سلوك هؤلاء الأطفال على الغالب ما يكون سخيفاً "silly" بالرغم مـا قد يترتب عليه من مواقف اجتماعية كما إن سلوكـهم هذا لا يتأثر باسـتـجابات الآخرين السالبة وبتقدم العمر تقل السخافة عند هؤلاء الأطفـال. إن التـهريج يبدأ كعادة عند هؤلاء الأطفال ولكن لا يلبث حتى يصبح سلوكـاً من سلوكـاتهم، والأطفـال المهرجون يستعملون التهريج كوسيلة لجلب انتباه الآخـرين ولا توجـد هناك احـصـائيـات بعـدد الأطفال الذين يتصرفون بهذه الطريقة السـخيفة في أعمار مختلفة كما أنه ليس من المعروف كم هي مدة الزمن الذي يجب أن يقـضـيـهـا الطفل في التـهـريج حتى يصبح سلوكه مشكلاً كما أنه يجب التفريق بين السـخـافـة وبين عدم النضج لأن غير الناضجين "immature" يـكونون مختلفين عن أندادهم في سلوكـات عـديدة. وعلينا مـعـرفـة الأسباب والسلوكات التي تجعل هؤلاء الأطفال يميلون للتهريج. إن تحمل الآباء لسلوك هؤلاء الأطفال يمكن أن يساعد في حل مـشكلتـهم. وأن بعض الآباء ينظرون إلى السـخـرية والاسـتـهـزاء والضجة والضحك كظواهر مناسـبـة لأطفالهم تحت سن العاشرة بينما يرى آباء آخرون بأنهم لا يملكون القـدرة على تحـمل سلوكـات أطفالهم ونستطيع معرفة السلوك السخيف عند الأطفال بواسطة المعلمين والاقـران. إن الأطفـال المهـرجون معروفون بسخافتهم لذلك يكونون منبوذين وهنا يصبح الطفل لديه مشكلة يجب التعامل معها.

أسباب التهريج — Reasons Why

١ ـ جلب الإنتـبـاه : عندمـا يتصرف هؤلاء الأطفـال بشكل بهلوانى فانهم سيكونون قـادرين على جلب انتـبـاه الغير لهم. إن بعض الأطفال يعانون من مشاعر سالبة عن النفسLow-self-esteem وبالرغم من ذلك يشعرون بأنهم مهمون ويستحوق الإنتـبـاه وأن بعض الأطفـال بحـاجة إلى الإنتباه سواء كان هذا الإنتباه سالباً أو

مـوجـبـاً وأحـيـاناً نرى بعض الآباء يمـتدحون السلوكات البهلوانية عند أطفالهم ويثـيـبـوهم عليـها. إن هذا السلوك المعزز يكرّر ليصبح عندهم عادة . إن العقاب يعـزز سلوك الأطفـال البـهلوانى وإن بعض الأطفال يقومون بأعمالهم البهلوانية للانتـقـام من الأب الذي يعاقبهم عليه. كما إن بعض الآباء يشجعون أطفالهم على التصرف بشكل بهلوانى. إن موقف الاصدقاء السـالب أو الموجب يعزز السلوك البهلوانى عند أصدقائهم خاصة إذا كان الطفل يفتقر إلى الاهتمام والإنتباه.

٢ ـ **الـتـهـريج كـعـادة** : السـخـافـة مـوجـودة عند الأطفـال وهي تكون مُعـدية "contajous" خـاصـة عندمـا يروا أصـدقائهم يتصرفون بتلك الطريقة السخيفة والأطفـال يقلدون المهـرجين في سلوكـهم وهناك أطفال لا يستطيعون الاقلاع عنه لأنه تأصل عندهم كـعـادة وهنا فإن المرح والضـحك المناسب سـوف يكون حلاً مناسـبـاً وبديلاً له وأن هؤلاء الأطفال يفتقرون إلى تعلم الضحك المناسب وبعض الأطفـال يعـتـقدون أنهم لكي يجلبوا انتباه الآخرين يجب أن يكونوا أضحوكة أو مصدر سخرية ويعتقدون بأنهم لكي يكونوا فكهين يجب أن يكونوا مهرجين.

٣ ـ **تحويل الإنتباه** : يتصرف بعض الأطفـال بسخافة لتحويل انتباه الآخرين عنهم وعن مـشـاكلهم لكي لا يسـتطيع الآخرون ملاحظتها إن الأطفال يستعملون هذا السلوك لتـحـويل انتـبـاه الغير عن أصـدقـائهم لكي يفـتـحوا لهم مجالاً للهرب "outlet" من العـقاب الأبوي. وإن هذا المهرج يجعل نفسه كبش فداء "comic re- lief" لأن والده سـوف يسـخـر منه عندمـا يسـتـحوذ الطفل على والده بسلوكه السـخيف ويجلب انتباه والده بهذا السلوك البهلوانى وهنا سوف يشترك الجميع في الضحك على الطفل المهرج وينسون سلوك ذلك الطفل المذنب.

طرق الوقاية — How to prevent

١ ـ لعب الدور وتعليم الطفل الضحك المناسب

Model and teach appropriate behavior or humour

يتعلم الطفل درساً ايجابياً في تعلم الضحك المناسب عندما يلاحظ أسرته تفعل ذلك

وعـنـدها يقلد الطفل الأب الفكه وغير المهـرج ويُعلم الطفل الضـحك المناسب بواسطة تعـريفـه بمـعـانى الكلمات المخـتلفـة بالاستعارات وبالجناس وبالكلمات ذات المعانى المختلفة المضحكة مثل كلمة "sandwiches" وكلمة "sandwishes" ومن النافع تعليم الأطفـال هذه الطريقة منذ نعومة أظفارهم وفي هذه الحالة يتعلم أطفالهم روح الفكاهة بـدلاً مـن أن يكونوا مـهـرجين وكلما كبر الطفل زاد ضـحكه وقل تهريجه. وأن مـزج فكرتين غير متفقتين يمكن أن يؤدي إلى ضحكة أو نكته. وعندما ينمي الأطفال قدراتهم عـلى الضـحك فإنهم لن يجدوا في التـهـريج شـيئاً مـضـحكاً وكلما كبر الأطفـال كلما أصبحوا أيضاً قادرين على التفكير المجرد "abstract thinking" وعلى استعمال الضحك المناسب وتجنب السلوك السـخـيف وسـوف يعـرفـون بأنها حماقـة عندمـا يلجأون للتهريج وأنهم سوف يستعملون الضحك ويستعملون ذكائهم وهزلهم لنقد المجتمع .

كذلك إذا تعود الطفل أن يضحك من نفسه وأن لا ينظر إلى نفسه أنه شخص رزين "serious" فإن ذلك سـوف يقلل من دفاعه عن نفسه. أما إذا نظر الطفل إلى نفسه على أنه شخصية رزينة فإن أية متاعب يسببها له رفاقه سوف يكون لها الأثر الكبير عليه. وإن الطفل سـوف يشـعـر بأن له قـيـمة عندما يستخدم الضحك المناسب ويقلع عن الهزل وبذلك سـوف يستطيع التخلص من التوتر "tension"• يمكن حـصول الأطفال على الضـحك ليس فـقط عن طريق التهريج ولكن عن طريق إستعمال ذكائهم وهزلهم لنقد نقائص المجتمع.

وكـذلك إذا تعـود الطفل أن يضحك من نفسه على أنه شـخصية رزينة جداً فإن أية مـتاعب يسببها له رفاقه سوف يكون لها الأثر الكبير عليه وأنه سوف يكون أقل ميلاً إلى استخدام السخافة لجلب انتباه الغير له .

٢ ـ اعطاء الإنتباه والحصول عليه Demonstrate attention, Giving, Getting

يتـعلم الأطفـال كيف يحصلون على الإنتباه وكيف ينتبهون لغيرهم عندما يتكلمون وعندمـا ينمـوا الأطفـال في جو متقبل مفتوح . يستطيعون الاشتراك في المحادثات وأن يعبروا عن أفكارهم والاستماع للآخرين عندما يتحدثون

فـعندمـا ينتـبه الطفل نحو والده بايجابيه يقول له والده: "يا سلام رائع شكراً لك لأنك كنت تراقب الشيء الذي أفـعله". إن البـحث عن جلب الإنتباه يتناقص كلما ازداد الإنتباه الايجابي وأن الاصغاء المناسب لا يمنع فقط السلوك الغبي ولكن ينمي شعوراً باللباقـة في الطفل وأن الأطفـال الذين يشـعـرون باللياقة لا يتصرفون كبهلوانات. إن اكتساب الإنتباه بطريقة ايجابية هو طريق وقائي لمنع التهريج، ولكن التهريج يجب أن لا يكون مـصـدراً رئيساً للانتباه. إن طلب التغذية الراجعة يقود إلى استجابات ايجابية كما أن طلب التغذية الراجعة تكون نافعة في الحصول على الإنتباه مع الناس الغاضبين أو الهزلين. وإن الآباء يجب أن يعبروا عن رضاهم وإلا فإن الأطفال سيشعرون بالميل في الاستمرار في التهريج.

العـلاج What To Do ?

١ ـ حلل السبب وأعمل على إزالته Analyze cause and take action

يجب أن يسأل الآباء عن السبب الذي يجعل أطفالهم مهرجين؟.

إن هذا سوف يؤدي إلى مـعرفة السبب وقد يكون السبب أن الطفل هو بحاجة إلى الإنـتـبـاه مـنهم وهنا يجب اعطاء الطفل المزيد من الإنتـبـاه وأن بعض الآباء يجدون صعوبة في الاصغاء لأطفالهم وفي التعبير عن رضاهم وعلى الآباء اعطاء أطفالهم الشيء الذي تجـاهلوه ونسـوه. إن الإنتباه يأخذ عدة أشكال ربما يكون ذلك عن طريق قضاء الوقت مع الطفل، ممارسـة بعض الالعـاب، التـحـدث، مـشـاركته في مشاعره وإظهار هواياته، إن الحل هو: مراقبة سلوك الطفل واستجابته ومن ثم تقديم الاصغاء إليه.

٢ ـ ترتيب المواقف التي سوف تنتج مزيد من الإنتباه المعطى للطفل :

الأطفـال يتـمـتعون بالموسيقى ويحبون الاشتراك في الألعاب الرياضية أو ممارسة هواية ما. إن الحل هو أن النشاط يجب أن يقدم للطفل المحروم "deprived" عن طريق تقـديم اقتراحـات للقـيـام بنشـاطات عـديدة ومـراقـبة الطفل وأن نشاط واحد مرتب يستطيع أن يحفز الطفل ويحفز مشاعره ويقلل الحاجة عنده للبحث عن الإنتباه.

إن الطفل الذي لم يتـعلم المرح وأسـاليـبـه المتـعـددة واللائقـة ،جب أن يُعلم كيف

يستخدم وسائل متعددة من المرح وأن الآباء ذوي العقل المفتوح يعرفون العلة والسبب والنتيجة. يجب أن يعرف الآباء بأن جو الاسرة يلعب دوراً في اثارة السلوك التهريجي عند الطفل خاصة إذا كان هذا الجو مشحوناً بالمنازعات وجو حرب "bellingerent atmosphere" وعلى الآباء أن يخلقوا جواً نفسياً مناسباً للطفل وأن استعمالهم للمرح العادي والضحك والاستلطاف سوف يكون له أثراً واضحاً على تقليل سلوك السخافة في أطفالهم وأن "المجادلة والنقاش والنقد ... الخ عادة ما يأتي بعدها السلوك السخيف".

٣ ـ عزّز الضحك وقوة الطفل وتجاهل السخافة

Reinforce humor and child's strength and ignore silliness

إن تجاهل السلوك يساعد على اختفائه وأن الآباء غالباً ما يسيئوا تقدير أهمية تجاهل السلوكات الغبية عند أطفالهم وأن عدم استجابة الآباء لها سوف يقلل من سخافة أطفالهم وبذلك نزيد من تطور الطفل الاجتماعي. أن تجاهل السلوك السخيف يجب أن يكون ممزوجاً بتعزيز الجوانب الايجابية عنده ويجب التركيز على جميع الاحداث المناسبة وامتداح تلك التصرفات وهنا من المهم أن نبني احترام الطفل لذاته "self-esteem" ويجب تعزيز قوى الطفل الفريدة عن طريق امتداح سلوك الطفل الجيد.

"إن رغبتك في مساعدتنا حول البيت شيء رائع" شيء سار أن نراك تشارك الاستماع للبيانو" "أنا مسرور جداً لأنك قمت بواجبك بدون أن أطلب منك ذلك". إن الطفل الذي بدأ يشعر أنه مُتقبل سوف يكون أقل ميلاً لأن يتصرف كبهلوان.

تقرير حاله Case report

فتاتان عمراهما ٩ و ١٣ سنة، دائمًا يستهزئان من بعضهما البعض وتدفعان بعضهما البعض وفي المدرسة كانتا معروفتان بسلوكهما البهلواني. وصرح الآباء لهما بأن سلوكهما مزعج وغير ناضج ويقودهما إلى عزلة اجتماعية ولقد جرّب الآباء معاقبة البنتين على سلوكهما البهلواني ولكن بدون جدوى ولقد ظهر من مقابلة الأسرة

وجود علاقات نكد واختلاف بين أمهما وأبيهما في معاملتهما لهما كانت البنتان بحاجة إلى الإنتبـاه ويفتقران له وكانتا تقومان بأعمال بهلوانية كلما بدا الغضب والحزن على والديهما. سُمح للبنتـان أن يُعبرا عن مـشاعرهما الايجابية بشكل عام وأن لا تتناقشا مع بعضـهم البعض وكان على الأبوين أن يمـتدحا البنتين معاً وأن يمضي الأبوين وقتاً خـاصـاً مع كل واحـدة على انفراد ولقد نجح هذا الحل في تقليل سلوكهما السخيف في البـيت ولقـد اخـتـفى السلوك التهريجي من سلوكات البنتين في المدرسة بعد شهرين وعـقدت جلسة متابعة بعد ٦ شـهـور كانت البنتان قادرتين على استبصار سلوكهما ومعرفتهما للنتائج السلبية المترتبة عليه وحصولهما على الإنتباه من أصدقائهما على سلوكـهما المناسب . إن التـعاون والمصارحة والاتصال بين الأباء والأطفال يساعد على تقليل معاناة الأبوين وكان ذلك بزيادة انتباهما الايجابي للأطفال .

أحلام اليقظة

Day Dreaming

أفكار سـارة مُتمناه خيالية هي عادية في الأطفال العاديون أن لأحلام اليقظة علاقة بالأشياء المخزنة "reveries" في أوقـات غير ملائمة ولها علاقة بعدم القدرة على اعطاء الإنتـبـاه. فـبعضـهم يحلم بأنه بطل، رابح أو مشهور عالمياً. إن الكتب الهزلية والتلفاز والسـينما تسـاعـد على إنتـشـار هذا الميل عند الأطفـال وخاصة بعد أن يروا الأبطال الخارقين وقد تكون أحلام اليقظة هدّامة. تنتقل أحلام اليقظة من سن الطفولة إلى سن المراهقـة، والمراهقين يمـضـون وقتاً أطول في أحلام اليقظة. أن الخطورة والصعوبة فيها أنها تمنع حدوث العمل المناسب وتعيقه عندما يحلم الطفل بدلاً من أن يركز الإنتباه أو أن يكمل واجـبـاته أو يتـفـاعل مع أصدقائه فإن أحلام اليقظة هذه تكون مشكلة. أن الخـيـالات الطويلة ليست عادية وأن أحلام اليقظة القصـيرة هي عادية: "fleeting day dreams are typical" .

عندمـا يحلم طفل العاشرة أو الثامنة لمدة ١٠ دقائق فإن هذا الحلم لا يكون عادياً. إن أحـلام اليـقظة المَرضـيـة تكون واضـحـة عندما يصف الأطفال خيالاتهم على أنها حقيقة وأن حياتهم اليومية مملّة أو صعبة جداً.

أسباب أحلام اليقظة — Reasons why

١ ـ **الحاجة إلى الاشباع** : تحدث أحلام اليقظة عندما يشعر الطفل بأن الحياة صعبة جـداً وأنها غير مُرضـيـة فإن أحـلام اليـقظة في هذه الحالة تصبح مهرباً جميلاً للتـخلص من متاعب الحياة إن الأمانى تتحقق بواسطة الخيال عندما يعانى الطفل من عـدم مـقـدرته على حلول مشاكل اجتماعية أو أكاديمية فإنه يذهب إلى أحلام اليـقظة، الأطفـال هنا سـوف تسـتحوذ عليهم هذه الأحلام وسوف يصبحوا أقل تكيـفـاً مع من حولهم أنهم سوف يكونوا مشغولين بأفكارهم الخاصة ويمضون وقتاً طويلاً في عوالمهم الخاصة أيضاً. بعض الأطفال يُكونون صدقات تستطيع أن تشبعهم وترضيهم خاصة أولئك الأطفال المعزولين والذين لا يوجد لهم رفاق .

٢ ـ **التـعـويض عن إعاقات حقيقية Compensation for real handicaps** : إن الأطفـال الذين يعـانون من إعاقات جسدية غالباً ما يحلمون أن يصبحوا أسوياء أو مـشـهورين والأطفال الذين يعانون من اعاقة بصرية أو اعاقة تعليمية يعانون من أحـلام اليـقظة وهؤلاء بدورهم غير قـادرين على التكيف مع البـيئة التعليمية والثـقـافـيـة والتربوية العـادية. إن فشلهم المستمر وصعوباتهم تقودهم غالباً إلى أحـلام اليـقظة كي تكون مـهرباً لهم يخلصهم من الفشل. هؤلاء الأطفال يجدون صعوبة في فهم الاوامر المعقدة أو الافكار المجردة. وإن كثيراً من الأطفال يحبطون بسـبب عـدم مقدرتهم على القراءة وكما يجب أو التعبير عن أنفسهم إما شفوياً أو كـتـابيـاً ولأن الرضـا والاشـبـاع والشعور بالقوة لديهم لا يمكن تحقيقه في عالم الواقع لذلك يحاولوا أن يصلوا إليه في عالم الخيال.

٣ ـ **أحلام اليقظة كعاده Day Dreaming asahabit** : عادة ما تكون أحلام اليقظة عند الأطفـال ولكن نسبة قليلة من هؤلاء الأطفال هذه العادة السارة غير موجودة عندهم وكـثير من الأطفـال يرغـبون في تنمية عادات مثل "قضم الاظفر ... الخ" وتستمر هذه العادة كطريقة مألوفة ومعتادة في السلوك حتى عندما تُشبع رغبات الطفل اليـومـيـة نسبياً فإن هذه الأحلام سوف تبقي تحدث بشكل متزايد. بعض الأطفـال يخصـصـون أوقاتاً محددة لأحلام اليقظة وهناك عادة سيئة وهي عادة تخيل الطفل لخـيالات عندما يكون المعلم أو الأب يتكلمان. بعض الأطفال يحلمون في مـوضـوعات معينة عندما لا يجدون شيئاً ما يفعلونه وبطريقة أشبه ما تكون كما لو أنهم يؤدون طقـوسـاً دينيـة وبعض الأطفال يُعدوا أنفسهم للأحلام ولمدة نصف ساعة قبل أو بعد العشاء .

٤ ـ **الخجل كسبب لأحلام اليقظة Day Dream of shy childern** : إن أحلام اليقظة أكـثر شيوعاً عند الأطفال الخجولين والأطفال الذين لا يشعرون بالحماية من قبل أمـهـاتهم أو عن اللذين اسـتقلوا نفسياً قبل نضجهم عن الأبوين هؤلاء يشعرون بالخـجل وبمـشـاعـر عـدم القـدرة للتـوافق، إنهم يظهرون دهشة واستغراب في التـفـاعلات الاجتماعية بالمقارنة، مع غيرهم إن الخيالات تعطي سروراً أكبر ونسبة أقل من المشاعر السالبة وأن الأطفال الخجولين يمكن أن يشاهدوا يمضون وقتهم

في أحـلام سارة لهم وتبدوا الأبتسامة واضحة على وجوههم إنهم يصبحون قلقين في المواقف الاجـتماعـيـة وتكون مـشـاركـتهم أقل وأقل مع الآخرين إن أحلامهم تصبح أكثر تعزيزاً وتحدث بشكل متكرر أكثر.

طرق الوقاية How to prevent

١ ـ شجّع المهارة المبكرة Promote early competency : إن الأحلام المتزايدة تمثل غـالبـاً رد فعل تجاه المواقف أو تجاه سوء التوافق فإن التأكيد على اللياقة طريقة وقـائيـة من أحلام اليقظة والمشاعر الأساسية للياقة يجب أن تُعد عند الطفل قبل سن الخـامـسـة يجب أن يشـعر الأطفال بأنهم متناسقين ويشعرون بالأمن لكي يتكيـفـوا مع بيئتهم بفعالية. يجب تعليم الطفل الشعور باللياقة لمنع حاجة الطفل من البـحث عن الرضـا الناتج عن أحلام اليقظة أن الأب سوف يعرف الفرق بين الوقـاية الناتجـة عن اللياقـة وبين عـدم الشعور باللياقة. أن الاستقلال المناسب يمكن الاشـارة إليـه من خلال قدرة الطفل على اكمال الوظائف الناتجة عن امتداح الآخـرين له ومن معرفته لأهمية اكمال الواجبات وأن طفل في عمر الثالثة والرابعة يجب أن يُعطى وظائف يسـتطيع القـيـام بها وفيها من التحدي الكافي ما يتناسب مـع قـدراته أن الآبناء الذين يقـدمـون الحماية الزائدة لأطفـالهم يأخـروا عندهم مـشـاعـر الليـاقة. إن هؤلاء الأطفال سيشعرون بأنهم أقوياء وخارقون من جهة ويشعرون بالعجز من ناحية أخرى .

كلما نضـج الطفل فإن الشعور باللياقة يجب أن يخطو خطى واسعة ويجب تجنب "Achilles heel" مـسألة كـعب "أخـيل" حـيث أن الأطفال يكونون محميين من مشاكل الحياة. وكذلك يجب تجنب التراجع النفسي وأن أفضل شيء لاعداد الأطفال إن تعرضـهم تدريجياً إلى صعوبات حقيقية وأن يتكلم الآباء عن المشاكل التي ربما يواجـهـهـا الأولاد . أن هذه المحـادثات تُعد الأطفال عقلياً نحو المزيد من المواقف غير المتـوقـعـة التي يجب أن نتكيف مـعـها وأن الآباء يستطيعوا أن يلعبوا أدواراً صـعـبة يتظاهر الاب بأنه طفل نكد بينما يتعامل الطفل مع الموقف بهدوء ويقول "أنا لا أحب أن أكـون نكداً" . وتعـتبر بداية المدرسـة فـحصاً واقعياً لقدرة الطفل

ليتكيف مع متطلبات اجتماعية وأكاديمية وأن الأطفال المهزوزين واللذين لديهم مفهوم غير واقعي عن أنفسهم غالباً ما تهزمهم الصعوبات التي تواجههم في المدرسة وأن هؤلاء الأطفال يشتاقون ويميلون إلى أحلام اليقظة كمصدر رضا ولتأكيد أنفسهم لكي يظهروا مناسبين .

٢ ـ **التأكيد على الرضا اليومي Stress daily satisfaction** : إن كثيراً من الأطفال ماهرون وبالرغم من ذلك فإنهم لا يشعرون بالرضا تجاه ادائهم والمعروف عادة بأن مشاعر الرضا تكون مرفوقة بمهارة اكمال الواجبات نستطيع أن نمنع الكثير من الصعوبات المتأخرة وخاصة أحلام اليقظة عندما نكون واعين بالحاجات الممكنة التي يجب أن نناقشها وأن نعزز مشاعر الرضا . إن التعزيز والمناقشة ولعب الدور هي وسائل نافعة لتأكيد الانجاز والتحصيل اليومي المرضي والأب يمثل الشعور بالرضا أنه حقيقة مسرور ويعبر عن هذا السرور عن طريق رضاه عن النشاطات اليومية التي يقوم بها الطفل. إن طفلك سيتعلم ذلك الاسلوب من الحياة أما إذا أبديت القليل من الرضا عن نشاطاته اليومية فإن طفلك بالتقليد سوف يتعلم ذلك وسوف يصبح حالم لكي يشعر بالسرور إن المديح هو تعزيز لطفلك على تنفيذ نشاطاته اليومية ولا تسيء تقدير قوة الأبتسامة عندما يتكلم الأطفال عن مشاعرهم السارة وأن الأبتسام والمديح والشعور بالرضا هي وسائل فعّالة لزيادة مشاعر الطفل عن الرضا الشخصي والتقدير والاحترام.

٣ ـ **خِطط خاصة للأطفال المعاقين Special plans for hardicapped children** : الكثير من الأطفال عندهم إعاقات وبعض الأطفال الطبيعيين يكون خطهم مشوشاً وذو ترابط ضعيف "poor coordination" ويتحركون ببطىء ... الخ.

إن هذه الإعاقات تتطلب سياسات خاصة علينا أن نفعل أي شيء ممكن لكي نتأكد بأن الطفل غير ممنوع من المشاركة الفعالة مع الاقران .

أن الأطفال الذين يعانون من ضعف في الترابط يجب أن يشتركوا في مهارات ونشاطات لا يوجد فيها تنافس حيث أنه من الممكن أن يتحسنوا بشكل تدريجي والأطفال المعاقين جسدياً يجب أن يشتركوا في نشاطات لا تتطلب مهارات في

مناطق ضعفهم أو في نواحي ضعفهم وأن الأطفال البطئين في المنافسة يجب أن لا يتعرضوا للالعاب التي تتطلب تلك المهارات أو الملكات "attributes" إن الطفل المعاق يجب أن يشترك في نادي حيث توجد نشاطات مناسبة ومحادثات مناسبة له إن هؤلاء الأطفال يتقدمون في نوادي الهواة التي تضم نشاطات مثل "التصوير، والطوابع، وجمع العملات، والبناء، ...الخ" وكذلك يتحسنون بالاشتراك في رحلات جميلة خلابة "guided sight seeing" وفي مجموعات دينية مناسبة .

طرق الوقاية — What To Do ?

١ ـ تخطيط النشاطات :

إن الحياة الحقيقية يجب أن تصبح أكثر اهتماماً وتحدياً وأكثر سروراً من الخيال، وأن النشاطات التي يشترك فيها الاقران يجب أن تكون مرتبة وعندما لا يكون ذلك ممكناً فإن طاقتهم يجب أن نتحداها وبشكل بنّاء أما مع الأطفال الصغار فيجب تحديد الوقت المعطى لهم للإنجاز، إن ذلك سيكون نافعاً في تقليل وإبعاد أحلام اليقظة يجب أن نشجع الأطفال واثابتهم إذا كان ذلك ضرورياً وأن التعزيز يجب أن يكون على المشاركة الفعالة مثل كتابة القصص الإبداعية والاشعار والرسومات وتقارير عن أناس يعجبون بهم إن النشاطات مثل القراءة لوحده أو العمل لوحده ربما تشجع أحلام اليقظة لذلك فإن الأفضل إشراك الطفل في العمل في مشاريع مع الانداد تتطلب تفاعلاً . إن القائد يجب أن يجعل النشاط الفعال مستمراً ويمكن أن نسأل الطفل أسئلة عن المشاركة وعن الإنتباه وعن ما حدث في تلك المواقف وأنه من الضروري عليه أن يناقش خططاً محددة مع المعلم لكي نتأكد أن الطفل الهادىء لا يسمح له بممارسة أحلام اليقظة وكلما كان ممكناً فإن الطفل يجب أن يلتحق بنوادي بناءه "structured" وأن الطفل الذي يعانى من أحلام يقظة شديدة يستحق أن ننفق عليه النقود وتجهيزات السفر لكي يشارك في نادي يتناسب مع اهتماماته وإذا لم تكن تفضيلات الطفل واضحة فإن الطفل يمكن أن يحصل على جوائز ويشجع على المشاركة الفعالة في نادي، إن النوادي خارج المدرسة تتضمن: "التصوير، الطبخ، الفنون والرسوم، العلوم، واللغات" التي يستطيع الطفل المشاركة في النشاط الذي يريده من خلالها .

٢ ـ مكافأة الإنتباه والانتاجية . Reward attentiveness and productivity

أن تجاهل أحلام اليقظة وإثابة السلوك المخالف يساعد على انطفائها كما أن تعزيز الانتاجية عند الطفل يقوي ذلك السلوك. إن السلوك المناسب يجب إثابته وعندما يلاحظ الآباء والمعلمون فترات منتجة عند الأطفال عليهم أن يمتدحوا الطفل ويقدموا له جوائز محسوسة "tangible rewards" إذا كان ذلك ضرورياً وعندما يقرر المعلم بأن الطفل قلت عنده أحلام اليقظة يجب أن يُعطى جوائز اضافية أخرى، ويجب أن يكون هناك جهد واع يقدم من خلاله المديح لكي نجعل حياة الطفل الحقيقة أكثر أهمية وأكثر عطاء من عالمه الخيالي. أن مقاطعة خيالات الطفل ربما يكون ضرورياً خاصة مع الأطفال الصغار الذين يعانون من أحلام اليقظة المتزايدة حيث يمكن أن يسأل الوالد عن اسم الطفل بطريقة ودية أو يسأله سؤال ما. إن هذا الأسلوب نافع في تقليل جولان أو دوران الخيال عنده وعندها يجب أن يشترك الطفل في نشاط ومحادثة وكذلك يجب تجنب توبيخ الطفل: "scolding should be avoided" حيث أن معاقبته يعزز أحلام اليقظة وتقود إلى غضبه.

٣ ـ تقييم العبرة من أحلام اليقظة Assess theme of Day Dreaming

من خلال مناقشة مفتوحة تظهر حلول هامة لمحتوى أحلام اليقظة وهذا ما يتطلب علاقات حرة وموثوق بها مع الوالدين حيث يعبر الأطفال عن الموضوعات التي تستحوذ على عقولهم. إن بعض الأطفال يحلمون بأنهم أبطالاً في خيالاتهم ويتخيل الطفل نفسه إنه كان أفضل طفل في نشاطات عديدة وأنه تلقى جوائز على ذلك، لذلك فإن على المربين إشباع الحاجات غير المشبعه لديهم لكي لا يلجأوا لأحلام اليقظة .

٤ ـ طلب المساعدة المتخصصة :

عندما يرى الطفل ويجد بأنه من الصعب عليه أن يعرف الفرق بين أحلام اليقظة والواقع فإنه عندها يجب البحث عن المساعدة المتخصصة . إن الإرشاد ربما يكون فعالاً في تقليل أحلام اليقظة وتشجيع الاعمال المشبعة . إن كثيراً من الأطفال استفادوا من العاب اليوجا ومن التدريب التدعيمي "assertive training" الذي يساعد الأطفال في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بدون إيذاء لمشاعر الآخرين .

فتاة في الرابعة عشرة من عمرها كانت تعانى من أحلام اليقظة في البيت وفي المدرسة وأن عملها المدرسي لم يكن جيداً وأن معلمتها قالت بأن آحلام يقظتها كانت تتدخل في تركيزها وفي البيت كانت تمضي وقتاً طويلاً في غرفتها وكان من الواضح بأنها تحلم حتى عندما كانت تصغي إلى الموسيقى أو عندما كانت تقوم بوظيفتها وكان لها أصدقاء قليلون وغالباً ما كان عندها ضجر "boredom". عُقد لها دورتين علاجيتين ولأسرتها حيث تعانى من خلافات وأُستعمل العلاج النفسي مع البنت حيث تحسنت حالتها وقد ألحقت في نادي التصوير بعد المدرسة لمرتين في الاسبوع ولقد أفادت معلمتها بأن أحلام اليقظة قد قلت لديها وأنها سوف تعطي دخلاً اضافياً ومفاجأة سارة في آخر الاسبوع .

الفوضوية وعدم الترتيب

Messy`sloppy

تعني كلمة "messy-sloppy" عـدم الاهتمام، رثالة الملابس والقـذارة وعدم الترتيب والحاجة إلى الدقة :

"being ccareless, slovenly, confused, disordered, dirty"

"untidy and lacking neatnss and pre cision"

إن الأطفـال لا يهتـمـون بمقاييس الراشدين في النظافة والسؤال هو : إلى أية درجة أو مدى يكون الطفل مشوشاً وقذراً على سبيل المثال في عادات الطعام أو عدم الاهتمام بمظهره وممتلكاته وميله للاتساخ بسرعة وإلى عدم الترتيب كذلك ؟

إن الأطفـال الصـغـار هم في العادة مشوشين، وهنا سيكون عندنا موقف حيث أن الفوضوية مشكلة "messiness is missiness" . إن الآباء الذين يتـوقعون النجاح أكثر مما يستطيعه الطفل هم غالباً ما يخيب أملهم ويغضبوا، إن التوقعات الحقيقية ـ ووعي الطفل ووعي نموه وسلوك الاصحاب أمور تساعد وتنفع في العلاج وأن بعض الأطفـال عـادة مـا يكونوا غير مـرتبين ومـهملين خاصة بالنسبة لملابسهم وألعـابهم وكـتـبـهم ودفـاترهم ومظهـرهم وكذلك تبدوا عليهم عادات القذارة واضحة عندمـا لا يقـوم الطفل بغـسل جـسمه أو وجهه ويتمتع بقذراته عندها تصبح المشكلة مـشكلة حـقـيـقـيـة. صراع رهيب يحدث بين الآباء والمراهقـون، إن المراهقين كـثيراً ما يقـولونها لآبائهم بأنهم فـوضـويين وأن على آبائهم أن يتركـوهم وشأنهم "to leave them alone" إن الفـجـوة تظهـر بين الآباء والمراهقين "generation gap" عندما يجد الآباء الأطفـال لا يهتـمـون بترتيب غـرفـهم أو بمظهـرهم الشـخصي وهذه هي أحدى المظاهر التي لا يوافق عليـهـا الآباء، وكثيراً ما يقولها المراهقون لآبائهم بأنهم رجعيون "old fashion" ومتزمتون "upright" وهناك قلة من الآباء الذين لم يسـمـعـوا "أنني سألبس بالطريقـة التي أريدها وأحـافظ على غـرفنتي بنفس المبـدأ أي بالطريقـة التي أحـبـهـا وأنني لا أهتم بأفكار الآخـرين"، إن مـعنى الفـوضـوية عند بعض المراهقين أصبحت علامه تدل على الاسـتـقـلال وأنها دلالة شرف أو وسـيلة للتـعـرف على مجموعات الاصدقاء.

الأسباب Reasons why

١ ـ التعبير عن الاستقلال أو الغضب Demonstrating independence or anger

هناك عبارة مألوفة نسمعها من الأطفال يقولونها وهم أطفال وحتى يصبحوا مراهقين "أنا أبحث عن الطريق التي أريدها" وأن احدى هذه التعابير ما يتعلق بالمظهر الشخصي ـ أي أن المظهر الشخصي هو إحدى وسائل التعبير عن النفس "self-expression" حيث أن الآباء دائمًا يشّددون على النظافة وكثيراً ما يلجأ الأطفال إلى الفوضوية لكي يؤكدوا استقلاليتهم وكلما ألحّ الآباء على النظافة والترتيب كلما زاد الأطفال توجهاً نحو الفوضية وعندما يكون الأباء متشددين في بعض نواحي حياة الطفل فإن الطفل سيبحث عن وسيلة ليعبر بها عن نفسه وفرديته "uniqueness" يعتبر الراشدون الهرجلة في مظهر الطفل وعدم اكمال واجباته وعدم ترتيبها تمرداً، أن بعض الأطفال ينظرون إلى النظافة على أنها حماقة وأنها ليست ضرورية ويرجع سبب الفوضوية عند المراهقين إلى عاملين متحدين وهما تأكيد استقلاليتهم وتعبيرهم عن الغضب كنوع من الانتقام ضد الظلم الحقيقي أو المتخيل.

٢ ـ التعبير عن رفضهم لتحمل المسؤولية Refusal to be responsible

بالاضافة إلى مشاعر الرغبة والاستقلال والغضب فإن الأطفال يُعبرون عن رفضهم لتحمل المسؤولية وتقبلها والتي ترافقهم في عملية نموهم لأن الأطفال لا يولدوا وعندهم الحاح على النظافة لذلك يجب أن يتعلموا قيمة النظافة .

وهناك أسباب عديدة عند الأطفال لا تجعلهم يقبلون بدورهم الخاص في تحقيق الحرص الذاتي والاهتمام الذاتي "self-care" هناك أطفالاً صغاراً يجدون متعة في اللعب في القاذورات خاصة الذين يفتقرون إلى اشباع كاف في حياتهم وهم غير قادرين وغير راغبين في التخلي عن القذارة والفوضوية.

٣ ـ الافتقار لترتيب المهارات (حماية زائدة، عدم تعلّم الاستقلالية، عدم تعلم مهارات التنظيم) lack of organizational skills

هناك أسباب عديدة تجعل الأطفال يفتقرون للمهارات الضرورية لكي يكونوا أنيقين ومنظمين وأن بعضهم قطعاً لم يتعلم كيف يكون أنيقاً و ربما أنهم شَبوا أو نموا

بشكل مشوش وفوضوي وعاشوا في بيت غير مرتب أو في ثقافة فرعية لا تقيم وزناً للأناقة وأن والديهم لم يقوموا بالدور اللازم المتعلق بالاناقة والسلوك الانيق، بينما الآباء النموذجيون هم أنفسهم أنيقون ولكن عندهم أطفال مهرجلون وأن هؤلاء الأطفال غير المرتبين ربما كانوا يتمتعون بحماية زائدة ولم يتعلموا الاستقلالية والاعتماد على النفس أو مهارات التنظيم وأن آبائهم دائمًا لا يعلموهم بشكل مستقل وهناك آباء يتوقعون من أولادهم أن يعتنوا بغرفهم ولكن عندهم شعور بأن أطفالهم غير قادرين على ذلك هذين النوعين هدامين ويقودان إلى المزيد من التوتر وعدم التوافق والنتيجة "netresult" هي أن الطفل لا يطور المهارات الضرورية لكي يُعد وينظم غرفته أو ممتلكاته الخاصة وملابسه. أخيراً هناك أطفال لا يحُفزون أو يشجعون على تعلم مهارات التنظيم، وأن نقص الدافعية ربما تنشأ من مصادر عديدة ولكن الطفل يبدو كسولاً وغير حريص.

أن نقص التعزيز الابوي على تعليم الأطفال السلوك الانيق هو أحد أسباب الفوضوية عند الأطفال.

هناك اعاقات عند الأطفال تمنعهم من القدرة على تنظيم بيئتهم وأن بعض الأطفال يفتقرون للترابط الجسدي الذي يتطلب الانقاة والمظهر المرتب فالأطفال الذين يعانون من شلل ولا يستطيعون أن يكونوا مرتبين وبعض الأطفال الضعاف وهم التعساء والمنتقدون وكذلك الأطفال الذين يعانون من عيوب حسية، إن الاختبارات النفسية تساعد علماء النفس أن يشخصوا "pin point" الضعف الحسي حيث لا يستطيع بعض الأطفال تمييز الأشكال في مواقع مختلفة وأن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون رؤية الجوارب "socks" في منتصف الغرفة. إن المساعدة المتخصصة ضرورية لتساعد الطفل كي يكون منظمًا بما فيه الكفاية وأن يكون قادراً على ترتيب الاشياء في الجرارات والخزائن "closets" .بعض الأطفال يضيعون أزرار ملابسهم "missbutton" ويلبسون أحزمتهم بشكل غير مناسب ولا يحافظون على ملابسهم وعلى أجسامهم نظيفة وغالباً ما يبدون مهرجلين "discombobulated" . إن تنظيم النواقص والعيوب الشخصية أصعب من التنظيم نفسه. إن بعض الأطفال يعانون من ضعف في التتابع الذي يسبب صعوبة كبيرة لهم في تذكر الاشياء التي تأتي أولاً أو ثانياً أو ثالثاً بالنسبة لهؤلاء

الأطفـال إن التنظيم يصبح وظيفة لا أمل فيها إذا تضمنت خطوات لها علاقة بالترتيب وأن عـمليـة التنظيم هي عذاب للأطفال الذين يعانون من ازعاج في ترتيب أفكارهم أو عندهم صـعـوبة في التذكر ومتابعة النتائج بالرغم من أن هؤلاء الأطفال هم أذكياء في مجالات أخـرى إنهم لا يفـهـمـون اسـتجابات معينة تأتى بعد بعض الأعمال، السبب والنتـيـجـة غير واضح عندهم على الغـالب، ومـا هو واضح عند الكبـار ليس واضحاً عندهم وعلى المسـتـوى الاساسي أنهم لا يفهمون بأن القدرة على إيجاد الاشياء تتطلب أن تبـقى هذه الاشـيـاء في أمـاكن محددة وأن تتـابع النقص في التنظيم يتمثل في عدم قـدرتهم على مـعـرفـة أمـاكن وترتيب أشيائهم التي يحتاجونها وأن بعض الاصدقاء يرفضون الطفل بسبب فوضويته وتكوين إنطباعاً سالباً عنه.

طرق الوقاية — How to prevent

١ ـ **التـدريب المسـتـمر والمبكر** : طلاب مـا قـبل سن المدرسـة يُعلمون نسبياً كيف يحافظوا على غـرفـهـم نظيـفـة ويجب أن تُشجع قوانين النظافة عندما يبلغ الطفل عمر سنتين فصاعداً حيث إن الطفل الصغير يستطيع أن يشارك في وضع الألعاب في صندوق وأطفـال الثلاث سنوات يجب أن لا يبقوا لمدة أيام في غرف فيها أكوام من الاشـيـاء تعيق السير في الغرفة وإن التنظيم البسيط لأنواع معينة من الألعاب ووضـعـهـا في مكان واحد سوف يقود إلى عادة وضع الاشياء في نفس المكان وأن هذا سوف يجنبنا البحث المستمر عن الأشياء ويشـجع عادات النظام المبكرة . إن الآباء يجب أن يعلّموا أطفالهم أساسيات التخطيط ويحتفظون بقائمة لفحص مدى تقـيـد الأطفـال بذلك وتقيدهم بعمل وظائفهم بنظام والعناية بمظهرهم الشخصي والعناية بالأشياء في البيت.

٢ ـ **الاعمال الخفيفة المنتظمة Regular chores** : الأطفـال يجب أن يتعلموا القيام بأعمال خـفـيفة مناسبة لهم خلال سن الطفولة والمراهقة وأن على الآباء مسؤولية ذلـك وعـليـهم أن يخططوا أعمالاً مناسـبـة لأعمارهم وأن الطفل الدارج يجب أن يضع الملابس القـذرة في المكان المخـصص لها "hamper" والألعـاب في خـزانة أو صندوق وعندمـا يصـبح عـمـر الطفل خمسـة سنوات فإن عليه أن يرتب سريره

ويساعد في عملية تنظيف الغبار والقاذورات ويُعِدْ الطاولة ويغسل الصحون أو يجففها ... الخ. والحل أن على الطفل أن يشارك في كل عملية يومية تتعلق بترتيب وتنظيف البيت.

٣ ـ **علّم الطفل على الاعتناء بنظافته Self-grooming** : يُمكن تعليم الطفل أن يتجنب القذارة المتزايدة وأن قدرة الأطفال على التمييز تساعد في ذلك وعندما يكون الطفل يلعب فإنه يتدحرج على القاذورات والدهانات والطين وعندما يذهب لزيارة الاقارب يلبس ملابس جديدة إن عليهم أن يتجنبوا القذارة وعندما يبلغ الطفل سن المدرسة يجب أن يكون واعياً للنظافة الشخصية لأنه أصبح عنده الوعي بذلك مسبقاً وعنده المهارة على تمشيط شعوره والمحافظة على ملابسه "tuck tharclothes on" والنظر إلى المرآة لكي يقيم فيما إذا أنه بحاجة إلى غسل وجهه وفي البيت يستطيع الآباء أن يجعلوا من عملية الانقاة عملية ممتعة ويجب أن يُعطي الأطفال الفرصة في اختيار لون المشط أو الفرشاه التي يفضلونها تماماً ويستطيعون الذهاب إلى المخزن ويختارون معجون الاسنان والفرشاة التي يرغبون في استعمالها وأن مشاركتهم الفعالة في ذلك هي أفضل بكثير من اختيارها لهم بشكل سلبي . يتعلم الأطفال كيف يكونوا أنيقين ومرتبين وأن النشاطات يجب أن تُعد معاً وكلما كان التفاعل أكثر كلما كان التحسن أفضل.

٤ ـ **علّم الطفل الاهتمام بالآخرين Teach concern for others** : في معظم الاحيان يرغب الآباء أن يكون أطفالهم أنيقين لكي يُسَّروا بهم وعلى أية حال كما ذكرنا سابقاً أن النظافة ليست غريزة مكتسبة من الوراثة أو المولد، يتعلم الطفل بأن إدخال السرور على الآخرين شيء هام ويمكن أن يكون مصدر رضا شخصي. أن تكون غرفة الطفل مرتبة وجسمه نظيفاً هذا شيء يسر الآباء وأخيراً يصبح عند الطفل عادة سارة تماماً يستطيع أن يتعلم الطفل كيف يدخل السرور على الآباء

عندما تكون غرفته نظيفة حيث يكون من المتوقع أن يأتي الزوار إلى المنزل وإلى غرفته . إن اعطاء الاهتمام للآخرين شيء هام، فقط بهذه الطريقة ينمو الاهتمام الحقيقي بالآخرين. ويجب أن يتعلم الأطفال الاهتمام وبطريقة ودية ولطيفة كأن نقول للطفل : "من فضلك قم بازالة أشيائك من غرفة الجلوس قبل أن تخرج"

أمـا عبارات الغضب وإعطاء الأوامر بشكل غاضب لا تنفع في تعليم الطفل النظافة والترتيب كأن نقـول : "نظف الغـرفـة هذه الدقـيقة أو الآن"، أو أنني لا أريد أن أرى أية بقعة على الأرض وأريدها أن تكون نظيفه.

طرق الوقاية What To Do ?

١ ـ **اثابة الطفل على النظافـة وتعلمه لها Teach and Reward neatness** : هناك طرق عـديدة لاثابة الاناقـة والنظافـة، ومنهـا اسـتـعمال نظام النقط "tokens" والجـوائز المادية والعقود "contracts" أن نظافـة الطفل بأي شكل يقـوم به الولد الفوضوي يجب أن يعزز سلوك النظافة عنده مهما كان بسيطاً ويجب أن يمتدح عـلى ذلك السلوك، إن على الاب أن يعلم الطفل كـيف يكون أنيـقـاً لهو أمـر نافع ومفيد وذو أهمية عند الآخرين.

٢ ـ **اثابة الخطوات نحـو الاناقة وشرحها Demonstrate and reward steps to neatness** : إن هذا ضرورياً للأطفـال الكبـار الذين يعـرفون كيف يكونوا أنيقين وهو ضروري لهم كي يعـرفـوا ويتـعلمـوا مهاراتها وإن افتقارهـم للمعرفة يظهر عندهم بوضوح في غرفهم الفوضوية. وفي نسيان وظائفهم البيتية بدون تنظيم أو بتنظيم ضعيف وأن ذلك يرجع إلى حاجتهم للمعرفة أكثر من أن يكون ذلك موقفاً أو أتجـاهاً سلبـياً عندهم وأن الهدف يجب أن يُشرح للأطفال وببساطة ويجب أن يكون تحقيق الهدف مرحلياً إن بعض الطلاب يستجيبون وبشكل جيد لاستعمال خارطة تشير إلى أية أمكنة. توجد فيها الأشياء ويجب أن يتعلم الأطفال كيف تُنفذ الأعمال ويجب امتداح الأطفال على أعمال الترتيب التي يقـومـوا بها ولو لم تكن كـاملة وكما نريد، كثيٌر من الأطفال يستجيبون وبشكل جيد للمديح عندما يكونوا أنيـقين وعندها فإن نظام الجـوائز لن يعـود ضرورياً وباسـتـعمال هذه المبادىء يستطيع الآباء تقـويم عـيوب الأطفال بتعليمهم المهارات الضرورية مثلاً كثير من الأطفـال الكبـار ليسوا واعين للخطوات المنظمة في جعل الغرفة أنيقة ومرتبة. عليك أن ترتب لهم مكان العـابهم وعليك أن تتـفق مع الطفل اين يضع أشـيائه ويمكن اسـتـعمال صندوق الالعاب وخزانة الكتب أو خزانة حديدية وذات رفوف كأماكن

يضع الأطفـال فـيـها أغراضهم عندما يريدون أن ينهوا العابهم يخبئوها . بعض الأطفـال يكونوا مـتـعـبين ويأتي وقت الفـراش ولم يعـد عندهم الوقت من أجل النظافـة لذلك يجب أن يكون هناك مـوعـد خاص بعد العشاء من "٧,١٥ ـ ٨" يمكن أن يقـوموا بأعمال النظافة وأن على الأب أن يجعل الأبن يقوم بذلك وفي المرة القادمة يقوم الطفل بإزالة أغراضه بينما أنت تمدح جهوده على ذلك .

وعندمـا يصـبح الأب مـتأكداً بأن الطفل يعرف ما المتوقع وكيف يقوم به فإنه في الشهور القادمة ستزول الفوضوية من سلوكه .

٣ ـ **فتح الباب أو اغلاقه Open or closed door** : يمكن تطبـيق هذا الاسلوب على ولد أو أولاد في غـرفة النوم، أنت تفتش أو تفحص غرفة النوم في وقت متفق عليه وإذا كـانت الغـرفة مرتبة فانك تترك الباب مفتوحاً وإذا لم تكن كذلك أغلق الباب إن كون الباب مغلق يشير إلى أن الغرفة بحاجة إلى عمل وترتيب وتنظيم وتنظيف ويسـمح للطفل بالخـروج للعب عندمـا يكون الباب مفتوحاً، يعني ذلك أن الغرفة نظيـفـه، أمـا إذا كـان البـاب مـغلقـاً فيجب تنظيف الغرفة من قبل الأطفال قبل خـروجـهم منها أو قبل مشاهدة التلفاز . إن هذا النوع من الاساليب يمنع انتقاد الطفل ويمنع الدفـاعـات التي يمكن أن يسـتخدمها لكي يبرر عدم تنظيفه للغرفة ويبعدنا عن المجادلات معه.

٤ ـ **الغـرفة / الخزانة المقفلة Locked cabinet** : يمكن القـيام بالتفتيش من فترة لفترة "قـبل الذهاب للنوم" ويقال للطفل بأن أشيائه إذا بقيت بدون أن يرتبها في أمـاكنها مثل العابه وملابسه فإنها سوف توضع في خزانة مغلقة ولمدة يومين أو لفترات أطول من يومين . إن هذا يعلم الطفل الـتنظيم. كما يمكن تخفـيض مصروف الطفل أو حـرمـانه من بعض وسـائل المتـعة وأن موقف الآباء إزاء ذلك يجب أن يكون فكهاً أكثر من كونه موقف المعاقب أو الغاضب.

٥ ـ **الخرائط Charts** : يمكن وضـع الوظائف الأسـاسية على خارطة حيث يمكن أن يتـعـرف عليـهـا الطفل، إن الواجبات المحددة يجب أن توضـع وتوضـح على شكل لوائح بالقـرب من اليـوم المطلوب انجـازها فـيـه ـ وفي الصـباح تنظيف الاسنان

وغسل اليدين والوجه وتمشيط الشعر ولبس الملابس وبعد انتهاء الدوام المدرسي يجب عليه خلع ملابسه وتبديلها أو غسل الوجهه قبل النوم والاغتسال وتنظيف الاسنان ويثاب الطفل على مظهره الشخصي الجميل وعلى أناقة غرفته إن ذلك سيكون مجدياً وأن نظام النقط نافع لهذا الغرض ويُسمح له بمشاهدة التلفاز أو بزيادة في المصروف إذا كان مرتباً. وأن الخارطة تعتبر ممارسة عملية لهم. أما إذا لم يغيِّر الطفل من سلوكه الفوضوي فهناك عقوبة نافعة وهي أن يُعد أو يُرتب عملاً خفيفاً "unimportant chaore" وغير هام إن هذا الاسلوب نافع وبشكل خاص بالنسبة للأطفال اللذين لا يستجيبون للجوائز المادية أو للعقوبة.

٦ ـ قدّم مخارج للاستقلالية وللمسؤولية **Provide out lets for independence and responsibility** : من سن السادسة يجب على الآباء أن لا يلتقطوا شيئاً عن الأرض يرميه الأطفال عليهم أن يعتنوا بأشيائهم وأعمالهم التي يقومون بها ويجب أن تقول بأنك لن تذهب أو تدخل إلى غرفة قذرة لذلك يتعلم الأطفال الصغار أن يحافظوا على غرفتهم ونظافتها وترتيبها وبالتدريج يتعلم الطفل مسؤولية أن تكون غرفته نظيفة في أوقات يتوقع فيها الآباء أن تكون كذلك (نهاية الاسبوع، أو أي وقت آخر) في أوقات أخرى أن الآباء يستطيعون أن يسمحوا للأطفال بالمحافظة على الغرفة بالطريقة التي يرغبونها ويحبونها ولأن الأسباب الرئيسية للفوضوية هي الرغبة في الاستقلالية عند الأطفال وهي عبارة عن رفض لتحمل المسؤولية لذلك يجب إيجاد المخارج المناسبة للطفل إن الطفل يستطيع أن يتعلم الاستقلالية والمسؤولية عندما نقدم له أعمالاً "chores" مناسبة وزيادة في مصروفه، هذه الزيادة مرتبطة بالانجاز التام لاعماله . إن الحل هو أن نعطي الأطفال والمراهقين المزيد والمزيد من المسؤولية المستقلة وبنسبة معينة ليستطيعوا التعامل معها وهناك أمثلة لأطفال في أعمار الثالثة عشرة لا يسمح لهم أن يزوروا بيوت أصدقائهم أو يسافروا في القطار بدون أن يرافقهم شخص كبير وهناك مجادلات ساخنة تحدث بين الآباء والأبناء اللذين يطالبون بمزيد من المسؤولية . إن انجاز المستوى المناسب من الاستقلالية شيء هام .

إن الطفل الفوضوي الذي يعبر عن عدم الرضا غالباً ما يحتاج إلى المزيد من

الفـرص لكي يحصل على الرضا وإن الطفل الراضي سوف تكون عنده حاجة أقل لكي يمارس الفوضوية.

٧ ـ حلول خاصة لمشاكل خاصة **Special approaches for special problems :**

إن الأطفـال البطيئون، الفـوضـويون، الخـرقـاء، والغير قـادرين على البـحث عن الأشـيـاء هم بحاجة إلى مساعدة خاصة وليس بحاجة إلى النقد "criticism" وأن معاملتهم بجدية لن تجعلهم أنيقين أو أكثر ترتيباً إنهم بحاجة إلى المزيد من الطرق التي وضـحناها سـابقاً تحت عنوان شرح واثابة خطوات الأناقة. وعلى أية حـال هؤلاء الأطفـال هم بحـاجة إلى المزيد من التشجيع والمزيد من المديح والمزيد مـن الفـهم لضـعـفـهم. إن لوم هؤلاء الأطفـال على عـدم قـدراتهم ليس فـقط لا يساعدهم بل أنه سوف يقود إلى المزيد من المشـادّات وإلى جـعلهم يشـعرون بالضـعف إزاء أنفسهم "poor Self-concept" حـيـث أن هؤلاء الأطفـال لديهم مـفـهـوم سيء عن أنفـسهم وهم دائمًا يتصرفون بطريقة تؤكد على ذلك . ينخيل بعض الآباء إنه من الصـعب بالنسـبـة لهم أن يمتدحوا طفلاً فوضوياً عندهم علي الخطوات الايجابيـة الصـغيرة التي يقوم بها يجب أن يقول الأب للطفل تهانينا إذا قـام بذلك، أنت تبـدو أنيـقـاً جداً هذا اليوم حتى ولو كان الطفل يبدو بأنه مرتب نسـبـياً أو لمجرد أنه استطاع أن يربط رباط حذائه أن الاولاد يشعرون بالتحسن عندمـا تقـول : "أنا أعـرف بأنه كم من الصـعب عليك أن تحتفظ بغرفتك أنيقة" ولكنني سأسـاعـدك وهذا كـلام لا يتفق مع "كم أنت ما زلت غبياً" "slob" «أنا علمتك مليون مرة أن ترتب غرفتك» إن الطفل الذي عنده مشاكل تتعلق بالوعي لا يستطيع أن يجد الاشياء التي يبـحث عنهـا وأن هذا يتطلب تخطيطاً خاصاً لذلك يجب أن يتعلم أين يضـع الاشياء وكيف يجدها.

تقرير حاله Case report

فتاة عمرها ١٣ سنة كـانت فـوضـوية جداً في مظهرها العام وفي الاعتناء بغرفتها بالاضـافة إلى ذلك كانت غير منظمة في العناية بامتعتها وممتلكاتها وفي عملها المدرسي، وكـان لها أخ عمره ١٥ سنة وبالرغم من أنه لم يكن شـديد الاناقة "fastidious" كان

نســبياً نظيف في مظهره العام وفي عمله المدرسي، وكان الوالدان عندهم استجابات قوية جـداً لأن يشتركـوا في جلســتين من الارشاد التربوي وتبنوا سياسة الجوائز مع الطفل الذي يحافظ على مظهره العام وعلى واجبـاته المدرسـية لكل يوم يظهر الطفل فيه تحـسن نحـو النظافـة وكانت البنت تُعطى ٢٥ دولار زيادة والمزيد من الاسـتـقـلالية بالاضـافـة إلى ذلك منحت شيء أكثر من الحرية في اختيار ملابسها وسمح لها بحرية كـيف تتصرف بمصروفها ولقد زالت السلوكات الفوضوية المتعلقة بغرفتها الفوضوية وغير المرتبـة بمـسـاعـدة والديها في تنظيم غـرفتها ووضع رفوف اضافية في خزانتها "closet" من أجل حـاجـيـاتها الخـاصـة ولقـد اكتشف الوالدان أخيراً بأنهما راضون بالنتـائج ولقـد ساعدوها في غرفتها وأعطوها المزيد من الاستقلالية وإزالة جو النكد . إن نظام الجـوائز ممزوجـاً بالتأخير عن مـوعد النوم ساعدا وبشكل مباشر في تحسين مظهـرها العـام وساعدا في أن تكون غرفتها مرتبة وتوقع الآباء أن تقوم الطفلة بعملها المـدرسي بشكل مـرتب لأنها سـوف تكسب المزيد من المصـاريف وعلى أية حـال فإن مـوقفها العام كان يبدو ايجابياً ولقد أظهرت اهتماماً شديداً في اتقان أعمالها المدرسية واجباتها.

سوء استعمال الوقت

Time Used Poorly

الكثير من الأطفال يضيعون وقتهم هباء والكثير من الآباء يشكون بأن أطفالهم لكعاء "dawdle" ومماطلون "procrastinate" وكسالى ولقد جمعنا هذه المشاكل مع بعضها البعض لأنها متداخلة "over lap" إلى حد ما وكلها لها علاقة بعدم استعمال الوقت بشكل فعّال. إن استعمال الوقت ببطء أو التلكأ في استعماله أو تأخيره إلى وقت قادم هو مماطلة وبشكل أكثر تحديداً كسل، إن الطفل المتلكع يضيع وقته بدون فائدة أو يتصنع الندم "lackada sically" والطفل المماطل "procrastinate" يؤجل الشيء عمداً، إن سوء استعمال الوقت يقود غالباً إلى عدم إنجاز الواجبات المطلوبة وإلى الإخلال بالمواعيد.

الكثير من الأطفال والمراهقين يجدون الأمر صعباً أن يخططوا وقتهم بشكل حكيم خاصة خلال الصباح. إن الآباء يستطيعون مساعدتهم باستعمال بعض الاساليب التي سنذكرها . معظم الأطفال عادة يسوّفون ويماطلون ولا توجد احصاءات بعدد الأطفال الذين توجد فيهم مثل هذه الصفات كمشكلة شائعة وكلما نمى الأطفال نمت قدراتهم عن مفهوم الزمن وأن طفل الثلاث سنوات يعرف عمره وأطفال الاربعة سنوات يعرفون متى سيكون عيد ميلادهم وأطفال الخمسة سنوات يعرفون الشهور والسنة وبعد سن أربع سنوات يستطيع الأطفال أن يتأكدوا بأن أعياد ميلادهم هي إحدى الحلقات في حياتهم ويفهمون مفهوم النمو والتغير والآباء غالباً ما يكونوا غير واعين بأن أطفال كثيرون لا يفهمون حقيقة مفهوم الزمن حتى يصبح عمرهم ١٠ سنوات ويتوقع الآباء من أطفالهم أن يكونوا دقيقي المواعيد في معظم الاوقات وكيف يخططوا للمستقبل. وهناك فروقات واسعة على أية حال في وعي الأطفال لمفهوم الزمن، يستطيع الآباء تجنب الغضب والاستياء "resentment" عندما يفهم الآباء الأطفال . يتوقع بعض الآباء من أطفال الستة والسبعة والثمانية سنوات أن يكونوا قادرين على الاستفادة من الزمن بشكل حكيم وأن يكونوا دقيقي المواعيد والصحيح أن هؤلاء الأطفال في مثل هذا السن هم بحاجة إلى توجيه وارشاد ومساعدة في التخطيط لكي

يصـبحوا جاهزين وأن يستفيدوا من الزمن أو أن يقوموا بأعمال خفيفة في وقت محدد من الزمن.

لماذا لا يستفيد الأطفال من الوقت **Reasons Why**

١ ـ **التـعـبير عن صراع نفسي Expression of psycological conflict** : غالباً ما يستعمل الوقت كأداة في معارك نفسية بين الوالدين والأطفال.

٢ ـ **صراع القـوة Power struggle** : كلما ضـغط الآباء أكثر فأكثر كلما شدّ الأطفال أكـثـر فأكـثـر ويحاول الآباء أن يجعلوا الطفل أسرع والطفل يبـدوا بأنه يتلكع أو يتباطىء. إن الأطفال يعبرون عن رغبتهم في الاستقلال بطرق متعددة هنا يحاولوا أن يؤكـدوا ذاتهم باسـتـعمال الوقت بطريقة تضعهم في مكان المسيطر ويضعون آبائهم في مكان الاحـبـاط والعجز إن التفاعل غالباً ما يحصل عندما يضايق الآباء الأطفـال أو يجعلون الوقت حـالة سـاخنة وعقيمة "ineffectual" إن محـاولات الضغط التي يقوم بها الآباء على الأبناء تجـعل الطفل يقـاوم. الأطفـال الذين يشعرون بأنهم قادة ولكن ليس عندهم سيطرة دائمة يسيئون استعمال الوقت في الصـباح كوسيلة لتأكيد قوتهم الخاصة وأن نتيجة ذلك أن يحصلوا على الاهتمام إن هذا الإنتباه يقوى المشكلة عن غير قصد "inadvertently" والنتـيجة هي صراع قوى طويل على الوقت ويكسب الطفل الموقف لأنه لا يكون مـتـقيداً بالوقت وإذا تقـيـد هؤلاء الأطفـال بالوقت فـسـوف يشـعـرون بأحـساسهم بالفشل ولذلك يشـعـرون بأنهم مـسـجونون في نمط صارم بسبب استعمال الوقت بشكل فعال. والآباء المتحمسون "frantic" هـم المـسـؤولون عن صراع القـوة وعن زيادته عند الأطفال.

٣ ـ **العدوانية السالبة للتعبير عن الغضب Passive-aggressive** : يغضب الأطفال من آبائهم لأسـباب عديدة، وليس ما يغضبهم فقط هو عدم حصولهم على الشيء الذي يريدونه، إن العقوبة المتكررة ومضـايقة الطفل هي أسباب رئيسية ومسؤولة عن تلكع وتباطىء الأطـفـال وهـي أنواع من الثـورة أكـثـر من أن تكون تحـد

"defiance" مـفـتـوح، الأطـفـال لا يريدون أن يقـال لهم شيء عن تنظيم الوقت وتـتـمثل صعوباتهم في لوم الآخرين لهم وهم يرون بأن سبب أسائتهم لاستعمال الوقت يرجع إلى مـسـؤوليـة الآخـرين وهي من مشاكلهم، إنهم معجبون بذاتهم "Self-centered" وهم فـقط يرون مـصـالـحـهم الخاصة . أن إية مواجهة تسبب غضبهم نحو الكبار وتهيج عنادهم "stubborness" ويصبحون غالباً غير مهتمين ومهملي المواعيد "schedules" ويتنازلون عن حقوقهم "assignments".

٤ ـ **تجـنـب المواقف غير السـارة Avoided unpleased situations** : إن الـتأخير "procrastination" هـي وسـائل لـتـجنب الناس غير المحـبـوبين أو المواقف غير المحـبـوبة للأطفال وكثير من المراهقين يعبرون عن غضبهم باستعمال الوقت لكي يتـجنبـوا أشـيـاء لا يحبونها أو أشياء ومواقف يخافونها وأن الكسل هو وسيلة يسـتـعـملها الأطفال لتجنب أي نوع من المواقف التي يعتقدون بأنها تزعجهم أو تشـعـرهم بعـدم الراحة. والطلاب يقلقون من أيام الدراسة وإن الأطفال القلقون يشـعـرون بأن الوقت يمر ببطء ونسبة قليلة منهم يشعر بأن الوقت يمر بسرعة وأنهم ينظرون إلى الوقت كـعـدو يجب أن يتـعـاملوا مـعـه أكـثر من كونه متعة "commodity" يـسيء الأطفـال اسـتـعمال الوقت لكي يتـجنبـوا الفـشل أنهم لا يريدون أن يخاطروا. إن أحـلام اليـقظة بالنسـبـة لهم هي المهـرب لتـجنب الألم والدخـول في خـيـالاتهم الجميلة والسارة أي أن الأطفال الذين يحلمون هم الذين يسـيئون اسـتـعمال الوقت وأنهم يمضون الوقت في التفكير وهناك وسيلة أخرى للهرب والتجنب وتتمثل في الكمال "perfectionism" وأن الأطفال القهريون الذين يهلكون لكي يكونوا كـاملين يضـيعون أوقاتهم الكثيرة هباء حتى لباسهم يصبح متقناً وأن استهلاك الوقت يصبح كأنه شيء من تمسكهم بالكمال لتجنب المواجهة والقلق.

٥ ـ **الوقت ليس مـشكلة Time does not matter** : في ثقـافات عديدة نجد الأسر تعـتبر الوقت أمـر هام والأطفال يفهمون بأن الوقت غير مهم ولهذا فإن الوقت لا يسـتعمل بطريقة واقعية مقبولة ومنتجة منهم والوقت يضيع ويؤجل أو يستعمل بشكل عـرضي، في مـثل هذه المواقف إن الآباء غالباً لن يكونوا راضين عن أطفالهم

وكـذلـك المـدرسـة تـشكوا بأن الطفل يتأخـر ولا يسلم وظائفـه "assignments" ويضـيع الوقت، الأطفـال الذين هم غير مـعـتادين على الروتين لا يطورون عادة إنجـاز مـا هو مطلوب في وقت محدد وأن هؤلاء الأطفـال عـادة لم يتـعلموا اتباع القوانين واعتادوا على إساءة استعمال الوقت.

إن الأطفـال لم يسـمـعـوا عـبـارات مثل "تستطيع أن تخرج وتلعب عندما تكون غـرفـتك نظيـفة" إنهم لم يتعلموا كيف يستخدموا الوقت وإنهم لم يتعلموا تأخير الجـوائز وأنهم يريدون اشـبـاع رغـبـاتهم مـبـاشرة ولا يسـتطيعون العمل الآن ويتمتعون أخيراً .

٦ ـ **توقعات الآباء غير الواقعية Unrealistic parental expectation** : الكثير من الآباء لا توجـد عندهم فكرة عن تطور مفهوم الوقت مع العمر، إنهم يتوقعون من طفل عـمـره خمسـة سنوات أن يكون جـاهزاً وفي الوقت المحدد بدون توجيه أو أشـيـاء تذكـره بذلك، لذلك تظهر مشـاكل كثيرة بسبب التصادم بين الأب والطفل على مـسألة الوقت، ومن الناحـيـة الاخـرى يسـتطيع الآباء أن يكونوا أكـثر فهمًا بمـسـتـوى الطفل ووعـيـه .بالوقت وأن التوقعات غير الواقعية تقود إلى مشكلات بالنسبة للوقت وتزيد "higten" من مـستوى التوتر في الأسرة والصبر مطلوب من الآباء لكي يسـتطيعوا تقبل خطى الطفل غير السريعة إن الأطفال أقل ترابطاً وأكثر اهمالاً وقهريون ومشتتي الذهن أكثر من بعض الكبار.

٧ ـ **الفـروقات المزاجية Temperamental differences** : في كـل أسرة ربما يـكون طفل بطيء في التـحـرك وفي الذهاب وربما يكون هناك طفل آخـر يتحرك بسرعة، ينجـز الكثير من الواجـبـات وإذا انتقد الولد الذي يتحرك ببطء دائمًا فإن الوقت بالنسـبـة له يثير غـضـبه وهناك شيء مثير أيضاً وهو موقف الأبوين الدقيقين في المواعـيـد والذين عندهم طفل نائم مـسبوت نسبياً "Lethargic" الآبـاء نادراً مـا يتقبلوا الفروقات النفسية التكوينيه إن البطء يكون طبيعة ملازمة بالنسبة لبعض الأطفـال أحـياناً، إن الآباء لا يستطيعون أن يتقبلوا فكرة العيوب المزاجية الحقيقية المتـعلقـة بالوقت في طفلهم وأن بعض الأطفـال لا يستطيعون معرفة أهمية مرور

الوقت وينسـون أهميتـه كما أنهم لا يسـتطيعـون مـعـرفة ترتيب الاحداث أو الخطوات اللازمـة في العمل، هذه المشاكل توجد في الطفل المعاق "retarded" وعلى أية حـال كـثير من الأطفـال الاسوياء عندهم مثل ذلك الضعف المحدد في مفاهيم الزمن .

وأخيراً فإن إدراك مـفـهـوم الزمن الرئيسي هو خـاضع لاسـتـخـدام الوقت النافع والحقيقي.

طرق الوقاية **How to prevent**

١ ـ علّم ومثّل استعمال الوقت النافع

Teach and Model effective use of time

يتأثر الأطفال بإستخدام الوقت كما تستخدمه أسرهم. إن الأطفال يشترط أن يثابوا مـباشرة أو ينتظروا إلى فترات متزايدة تدريجياً وفي مجتمعنا في سن ثلاث سنوات يرى بعض الأطفـال العالم يدور حولهم وبشكل كلي وغير قادرين على الانتظار ولم يتعلموا بأن الوقت يمكن اسـتـخـدامـه بطرق عديدة وإنهم يجب أن يتعلموا بأنك لن تستطيع دائمًا أن تحـصل على الشيء الذي تريده عندمـا تريده. والأطفال الصغار جداً يتمتعون بإنهاء الوجـبـات ضـمن وقت محدد ويشـعرون بالنجاح باعداد الطاولة ونظم الخرز "stringing beads" علّم الطفل الروتين والوقت المحـدد والمقـبـول والمعـقـول حيث أن الروتين يعطي شـعـور بالانتظام. وقت للعب، للراحة، لعمل الوظيفة المدرسية وتحديد زمن معقول لذلك. يمكن تعزيز الطفل إذا قام بواجباته وطعامه ولباسه وحمامه، يجب أن تنجـز في أوقـات محددة ومناسبة منذ الصغر، طفل في السابعة من العمر لا يحتاج إلى ساعة لكي يأكل وجبة الطعام. وطفل عمره ٩ سنوات لا يحتاج إلى ٤٠ دقيقة لكي يلبس في الصباح. وفي هذه الحالة يمكن تجنب سوء استعمال الوقت.

٢ ـ الدّقة **Punctuality**

هذه يجب أن تُـمـثل من قبل الآباء الذين بدورهم يجب أن يعززوا دقة المواعيد عند اطفـالهم وعليك أن تذكّر الأطفـال الصـغـار بمـرور الوقت وأن تتـوقع كـوالد التقدم

التـدريجي في إسـتخدام ذلك، إن استعمال المؤقت أو ساعة الجرس هي وسيلة ممتازة للتـدريب إن بعض الأطفال يماطلون في الذهاب إلى الفراش. المؤقت يجب أن يحدّد لمدة ١٥ دقـيقة بالاتفاق مع الطفل وأن يطفأ الضوء ويذهب إلى فراشه ولا تقبل المناقشات عندما يقرع الجرس "buzzer" الأطفـال الذين ينجـزون أعمالهم في الموعـد المحـدد لا يعـانون من مـشاكل لها علاقة بالوقت ويتعلم الأطفال هذا المثل "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغـد" إن الطفل المماطل يؤجل الاشـيـاء ومن ثم يلوم وينتـقد الآخرين وهنا مثل مناسب أيضـاً "ليس مـا تقـوله هو المهم بل المهم هو مـا تعمله" والوظائف الصعبة "tedious" يجب عـدم تأجـيلها علّم الطفل هذا القول "أفعلها الآن وليس غداً" ويجب تجنب الاعـتـذارات مثل قول "أنا متعب جداً الآن لأقوم بهذا العمل" "ولا يوجد معي وقت للقيام بهذا العمل"، "سوف أبدأ بالتدريب غداً". ولكي نمنع الصعوبات التي قد تواجـه الطفل نعلّم الطفل "سوف أجعلها تحدث" "I' ll make it happen" ويجب أن نعلم الأطفـال بأنه من المهم أن يقـوموا بعمل ما هو مطلوب منهم وعلى الآباء الاعتناء بنشاطات أطفالهم وفحص مدى التقدم عندهم. ومساعدتهم عندما يكون ذلك ضرورياً وأمتداح جهودهم وهناك حل لاستعمال الوقت بشكل مفيد وهو تعليم مهارات التنظيم : "organized skills" يجب تجزيىء الواجبات ومن ثم البدأ بها ويجب مساعدة الطفل في ترتيب مـلابسـه ومـسـاعدته على أن يكون كفؤا وسريع بشكل معقول. لا تضايق الطفل وبرّهن له بأنك تريد أن تسـاعـده فعلاً "علم الطفل أن يقول وبصوت مرتفع" يبـدو عظيمًا أن تكون الاعمال قـد أُكـملت" "إذا لم أقم بأعمالي فإنها لن تتم وسـوف أشـعـر بالخـوف". إن هذا الاسلوب يقود عادة إلى تعلم الطفل السيطرة على ذاته وأن يكافىء ذاته والهدف هو الاستقلالية وأن يكمل العمل في الموعد المحدد. أن مكافأة الذات تكون عندمـا يمتدح الطفل نفسه "Self reward is accomplishly Self-praise" "أنا مسرور جـداً لأنى انتهيت". كان عملاً صعباً ولكني قمت بعمل جيد يستطيع الأطفال أن يعـملوا قائمة بالنشاطات المتعة عندهم والقيام بها بعد اكمال المطلوب منهم. أجعل الطفل أحـياناً يعانى من النتائج الطبيعية من أضاعة الوقت كأن يخسر الطفل الفطور. مـعظم الآباء يقـعـون في مـشكلة "آخيل" إنهم يرغبون في حماية أطفالهم من الأذى وذلك بحماية الطفل من النتـائج الطبيعية لسوء استخدام الوقت ونتيجة لذلك لا يتعلم

الطفل أهميـة استخدام الوقت بحكمة عندما يكون جو الأسرة ساراً فإن طرق استخدام الـوقـت يجب أن تناقش عـلانيـة وبشكل محدد إن وقت المرح والهزل يجب أن يكون مخطط له بواسطة المشـاركـة في الاعـداد لمناسبة سارة في الأسرة ومنها يتعلم الأطفال أهمية التخطيط وعدم ضياع الوقت .

٣ ـ تشجيع الاحترام والحساسية للآخرين

"sensivity promote consideration and sensivity"

إن احترام الآخـرين هو الترياق الشـاقي "antidote" ضـد مماطلة الأطفـال وعدم تحـملهم للمسؤولية وأن يتعلم الأطفال احترام الآخرين وممارستهم لذلك سوف ينمي في نفـوســهم عـدم المماطلة وتحمل المسؤولية وأن التأخير لا يفيد الآخرين بل يضرهم "inconvenience" إذا تأخر الولد فمن غير المفيد أن تضايقه أو توبخه أو تعاقبه ومن المفـيـد أن تقـول "من فضلك لا تتأخر مرة أخرى" إن أصدقائنا يتوقعون قدومنا في الموعـد المحـدد الآن دعنا نسرع، أن تكون بطيئاً عندمـا يكون الآخرين يعملون بسرعة فإنه سـيبدو وكأنك تتباطىء بشدة تباطىء الضفدعة "slow poke" حاول أقصى ما عندك. أعـمل أفـضل مـا عندك "وهو أن تقوم بعملك بأقصى سرعة وكفاية وأن تفعل أفـضل مـا عندك بسرعـة أن الحساسية لمشاعر الآخرين يجب أن يفسر بالجو النفسي الـعـادي الذي أنت تخلقـه. وفي الصـبـاح تسـتطيع أن تظهـر الدفء واللطافـة "الود العاطفي" إن ذلك يساعد الأطفال على القيام بما هو مطلوب منهم بأسرع وقت ممكن.

العلاج — What To Do ?

١ ـ الـكسل **Laziness** : هناك وسـائل عـديدة لمعـالجـة الأطفال الكسولين الذين لا يحاولون القـيام بأعمالهم. ناقش المشكلة علانية وبشكل محدد وماذا تستطيع أن تفعل العائلة ويبحث الجميع عن الحل. تُعرف أسباب الكسل وما هي النتائج ماذا يمكن عـمله وتُطلب الاقتراحـات من الطفل لحل مشكلته ثم يُعطي أيضاً اقتراحات بعض الأطفال يستجيبون تماماً لمثل هذه الافكار.

٢ ـ البطء في الصباح **Morning slowness** : يمكن أن يحتـفظ الطفل بساعة منبهة

أو أن يستعمل منبه الراديو "radio alarm" الذي يمكن أن يوجد جواً مريحاً ويوقظ الطفل بطريقة مفضلة عن طريق الموسيقى التي يخرجها والحمام الصباحي "morning shower" مفيد أيضاً ويمكن استخدام خرقة مبلولة ووضعها على وجه الطفل لايقاظه. وكذلك يمكن فتح الشباك ليجعل الغرفة باردة نوعاً ما وتساعد على ايقاظ الطفل "conductive to awakening" وبعض الأطفال يستجيبون لفترة من التمارين القصيرة وكل طريقة يجب أن تتجنب المضايقة للطفل. تستطيع أن تقول لطفلك وبطريقة حلوه "أنا لا أريد أن أكون لك منبه ساعة لاضايقك" "I don't like take on alarm clock" تستطيع أن تنهض وتسرع وتذهب إلى عملك.

٣ ـ **البطء بسبب التمام Perfectionistic slowness** : بعض الأطفال يفحصون مرة ومرتين أعمالهم ويفكرون ومدّة طويلة قبل العمل وبعض الأطفال الذين يحبون أن يقوموا بكل شيء بشكل تام ويأخذوا ساعة لكي يغسلوا أو لكي يلبسوا أن هذا النوع من البطء القهري يجب أن نتعامل معه أن الطفل ينفذ تلك الطقوس بسرعة متزايدة وعليك أن تحلل أية أعمال يمكن القضاء عليها أو زيادة سرعتها "يحلل الوقت والحركة. في جو إيجابي عاطفي يستطيع الطفل أن يجرب الاقتراحات وتستعمل ساعة مؤقت لقياس مدى التحسن. مثلاً الطفل الذي يحتاج إلى ساعة للاستعداد للفطور يمكن أن يقلل الوقت إلى ٤٠ دقيقة، وبالنسبة لبعض الأطفال يمكن أن يحضروا ملابسهم قبل الذهاب للمدرسة في الليلة التي قبلها.

٤ ـ **الاعمال التي لم تجرب Tasks not attempted** : بعض الأطفال يبدون وكأنهم كسالى لا يرغبون في عمل أي شيء ما إن أسلوب التعزيز ينفع معه هؤلاء الأطفال "incentive" وكذلك أساليب النقط والعقود لكي يقوم الطفل بواجباته فمن المفيد أن يأخذوا جوائز مادية محسوسة مثل أن يذهب في رحلة أو يشاهد التلفاز أو أن يحصل على زيادة في المصروف وسيكون الطفل نشيطاً ويفعل كل ما يطلب منه ويجب اثابة الخطوات الصغيرة التي يظهرها الطفل في اتجاه التحسن وبعد نجاح الطفل في مهماته يجب أيضاً أن يثاب على اتمامها وانجازها.

٥ ـ **التواني Dawdling** : إن المتوانين يضيعون وقتهم هباء. أهداف عديدة يمكن

تمثـيلهـا مع الأطفـال الصـغـار لكي يقللوا من المواناة ويمكن أن يسـتعملوا دقّة السـاعـة كـمنبـه للطفل على التركـيـز على عـمله وإنهائه "كُل الخضار قبل نفاذ الوقت" يسأل الطفل عن الوقت الضروري ومن ثم يجهز المؤقت على الرقم الذي أتـفق عليـه الطفل، ويجب الأبتـعـاد عن مـضـايقـة الطفل ويمكن إتبـاع أسلوب الحـرمـان مع الأطفـال لا حلوى بعد الطعام إذا لم يتقيد بدقة الساعة . إن المديح والجوائز يقللان من إضاعة الوقت الذي يلزمهم لأداء شيء ما. بعض الأطفال يستجيبون للاعلان عن الزمن مثل ١٠ دقائق للذهاب أو بقي معك ٥ دقائق ومن ثم بقي مـعك دقيقة واحدة. وبعضـهم يستجيبون للموسيقى السريعة لكي يلبسوا أو أن يقـومـوا بأعمالهم بسرعـة والموسـيقى تساعد على إيجاد حالة من المرح في الصـباح . يستطيع الأولا المشي والركض وفقاً للموسيقى وعندما تنتهي الموسيقى يذهبون للفراش في الوقت المحدد وواجبات الصباح يجب أن تكون محددة وعندما يذهب بعض الأطفال إلى الفـراش سـاعة قبل الوقت المحدد واستيقاظه قبل الوقت بسـاعـة يقلل من التلكؤ عندما يتعلم الطفل بأن الذهاب إلى النوم في الوقت المحدد هو الاخـتـيـار الأفضل وفي الحالات الحادة يمكن وضـع ملابس الطفل في السيارة وهو يلبس مـلابسـه والسـيـارة تسير هذا يعلم الطفل أن يلبس في الوقت المحدد يجب أن يكون هناك توقع واضح أن يكون الأطفـال جـاهزين في الوقت المحدد أو في أوقـات مـعـينة وإذا تأخـر الأطفال عن الباص فإن عليهم أن يدفعوا الاجرة في التكسي ومن مصاريفهم وإذا لم يذهب المتلكئون إلى المدرسة لأي سبب يجب أن لا لا ينتبه لهم ويجب أن لا يتلقوا أي أهتمام من الكبار في المحادثات والالعاب .

٦ ـ **التحدث مع النفس Self-talk** : يمكن تمثـيله من قبل الوالدين يُعلم الطفل كيف يقـول الاشـيـاء لنفـسه يمكن أن يجعل الاشياء تحدث بأكبر سرعة وتساعد على خلق حـالة مريحة عنده حسناً لقد جاء الوقت لكي ننهض "أنا اليوم عندي بعض الهزل" سوف أبدء بسرعـة وأجـهـز بسرعـة وأذهب للمدرسة" إن الحديث مع النفس يجب أن يرتبط بمـشـاكل الطفل مـثـلاً يمكن أن يقول بعض الأطفال "لا تفعل شيئاً آخر، أنهى جهز نفسك أولاً" لا تضيع الوقت إنه من الجميل أن تنهي ما بيدك، كم من الجميل أن تعمل وبسرعة وتنجز شيئاً.

٧ ـ المماطلة Procrastinate : يعبر المماطلون عن أسباب عديدة تمنعهم من عمل ذلك الشيء الآن إن على الأب أن يؤكد على وقت معين لإنهاء الأطفال لأعمالهم وأن يتأكد بأن عليهم أن يقوموا بها ومن ثم تكافأ جهودهم وتمتدح، وبعض الآباء يقوموا بعمل وليمة "treat" خاصة في وقت العشاء لهؤلاء الأطفال الذين يتوقفوا عن المماطلة والذين أصبحوا يتقيدون بالمواعيد ويمكن إستخدام نظام النقط للتقليل من مماطلة الأطفال إن أسلوب الجوائز يقلل من المماطلة عند الأطفال بشكل كبير إن بعض الآباء ليسوا واعين لاطفالهم ونادراً ما يمتدحونهم ومن الضروري أن تمُتدح أي جهود مبذولة من جهة الطفل لكي يقلل من مماطلته ويجب تجنب التعليقات السالبة على الطفل كأن تقول : «أنت خاسر ممتاز، متى ستكبر» . إن التوجيهات المناسبة من الوالدين تساعد في القضاء على أشكال المماطلة خاصة فيما يتعلق بالأعمال التي تتطلب كتابة أو قراءة، ويجب تخصيص مكان خاص للنشاطات عدد مخصص من الصفحات "quota" يحب تحضيرها فقط، ويمكن عقلنة الأفكار غير العقلانية عند الأطفال والمتعلقة بالوقت عن طريق الحوار والإقناع والمواجهة الصريحة .

إن الأطفال وخاصة المراهقون هم أكثر استجابة للمناقشة الهادئة للحاجة للتغلب على القصور الذاتي . قُلْ للطفل أن يقول "أنا لا أريد أن أكون كاملاً في جميع الاوقات" "لا مانع من أن أفشل أو لا أعمل أفضل عمل في وقت ما" أفهم الأطفال إن الاشياء لا تعمل نفسها بنفسها وعندما يفهم الطفل الأفكار غير المنطقية المتعلقة بالوقت والمسؤولة عن تباطئه وعندما يقتنع الطفل بعدم منطقيتها يمكن الاشتراك معه في تخطيط الأعمال التي يرغب في القيام بها، إن مديح الوالدين وجوائزهم يمكن أن تتوقف حالاً عندما يتعلم الطفل المشاعر الممتازة التي تصحب إنجاز العمل الذي يجب أن يعمله الآن.

تقرير حالة Cose Report

فتاة في الرابعة عشرة من عمرها تتلكأ غالباً، كانت دائمًا تتأخر عن المدرسة وعن المواعيد الأخرى وتهدر أوقات كبيرة لإكمال أسهل الأعمال دراسة للعائلة أظهرت بأن

هـنـاك صراع قـوي بـين الـوالـديـن والإبنة كلما حـاول الآباء أن يجعلوها تسرع كلما تماطلت أكـثر وكان أخوها الأكبر نجمًا يقوم بكل شيء على ما يرام وتشمئز منه وكانت تشـعـر بعـدم اللياقـة والتلكؤ كـان عـذراً لها إذا لم تقم بعملها جيداً عُقدت جلستين ارشـاديتين مع الوالدين وكـذلك جلستين علاجيتين مع الطفلة التي غيرت من سلوكها البطيء .

وافق الوالدان على عـدم مضايقتها وعدم الولولة في وجهها والتوقف عن الوقوع في المواقف التي فـيـها مشاحنات أو معارك، إستخدم الوالدان نظام الجوائز بالإضافة إلى جوائز اضافية . وبعد ثلاثة أسابيع قلّ عندها التلكؤ بالاضافة لذلك خطط الوالدان إلى مناسـبة خاصة في نهاية الاسبوع، إذا أظهرت الطفلة إنخفاضاً ملحوظاً في الوقت الذي تمضـيـه في أي عـمل تقـوم به وعلى سبيل المثال كان وقت الحمام يستغرق معها ٤٠ دقيقة حتى أصبح ١٥ دقـيقة وكان العلاج النفسي يتكون من مناقشة مفتوحة تتحدث فـيـهـا من خـلالها عن غـضبها وعن صراعها مع والديها وعن اشمئزازها نحو أخيها وعن الفـشل، هذه البـصيرة سـاعـدتها أن تفهم كيف كانت مُستغرقة في شعور نفسي متقهقر لضياع الوقت وكانت تتحدث مع نفسها عندما تبدأ بالتلكؤ كانت تقول: "كفى قـفي عن ضـيـاع الوقت"، "أفـعلي مـا عليك أن تفعليه" وعندما أصبحت أكثر سرعة وأكـثـر فـهمًا للهدف وتحملاً للمسؤولية كانت تقول: "هذا أفضل"، "الآن نذهب إلى مكان مـا" . كـثير من الناس هنأوها لكونها مـتـقـيدة مع الوقت وبالمتابعة لمدة سنة أظهرت الفتاة أخيراً عدم التلكؤ وكذلك قلت المناقشات الساخنة في محيط الاسرة .

الأنانيـة

Selfish / self-centered

الأطفـال الأنانيـون فـقط يهتـمون بأنفسهم وبمصالحهم ومسّراتهم دون الاهتمام بمـصـالح الآخـرين هناك كلمات كـثيرة تستعمل لوصف الأنانية مثل (مهتم بنفسه) أناني "egocentric" يحب نفسه "Narcissistic" إن نـظرة "perspective" الأنانيون مـقـتصرة على حاجاتهم الخاصة. هناك أناس مبدعون يحبون مصالحهم ولكن الفرق بينهم وبين الأنانيـون هو أن أعمالهم منتـجة للغاية والأنانيون أعمالهم غير منتجة إن اهتمام الطفل الأناني مـركـز على نفسـه فـقط وهذا مـا يمـيزه عن بقية الأطفال غير الأنانيين. هؤلاء الأطفـال لهم وجـهـات نظر خاصة تختلف عن وجهات نظر الآخرين وأحـاديثهم مليئة بالأنانية إنهم يتحدثون مع أنفسهم ويتصرفون وكأن الأنانية فطرية لديهم "idiosyncratic" .

إن الأطفـال قـبل المدرسـة يصـبـحـون واعين أكـثر لأنفسهم وللآخرين وفي سن السادسة وحتى التاسعة يصبحون أقل أنانية ويتعلمون من الآخرين بعض الاتجاهات وبعض الآراء وقـد يبـقـوا مـتمسكين بوجهات نظرهم وبشكل مطلق وخلال السنوات الأولى في المدرسـة يتـعلم الأطفـال انتقاد أنفسهم ويبدأون بوعي تصرفاتهم من خلال الآخـرين أي أن العـمليـة تبدأ من المفهوم الحسي المادي إلى وجهات نظر مستقلة ويبدأ الأطفـال يتـعلمـون بشكل إيحائي وليس فـقط من خبرتهم. إنهم يتعلمون الخبرة من خـلال تعـاملهم مع الناس وتجـاربهم معهم وفي سن المدرسة يتعلم الطفل كيف يقدم نفـسـه للآخرين وكيف يؤثر فيهم ويبدأ يسأل الطفل نفسه لماذا أنا دعست على حذاء الطفل الآخـر ويبـدأ الطفل يتعلم الاهتمام بالآخرين والحيوانات كما لو أنه هو مكانهم ويبـدأ الأطفال احترام مشاعر الآخرين عندما يصيبهم الأذى أو العذاب، يمثل الأطفال بعض أدوار الحـيـوانات عندما يلحق بها الأذى أو الأطفال عندما يلحق بهم الأذي. إن الأطفـال المدللين غـالباً ما يكونوا أنانيين إن مفهوم الأطفال الأنانيون عن ذاتهم مفهوم غير واضح وإن نظرتهم نحـو الآخـرين هي نظرة سالبة إنه ينقصهم الانتماء للجماعة "belongingness" والأنانيـون يجدون صـعـوبة في علاقتهم مع الأطفال الآخرين ومع الاقـران إنهم يفـهـمـون عبارة (أنا أريد) أكثر من عبارة (نحن نريد) إن حُب الجماعة

"we feeling" يمكن أن يظهـر عندهم عندما يكونوا صريحين في التعبير عن مشاعرهم وعندما تكون اتصـالاتهم مع الآخرين إيجابية.

أسباب الأنانية Reasons Why

١ ـ الخوف Fear

المـخـاوف الـعـديـدة عند الأطفـال تسـبب الأنانيـة عندهم مخاوف مـثل البـخل "claseness" الرفض "rejection" الابتذال "abandonment" إن التـقـيتر هو احـدى الاسباب التي تسبب عندهم الخوف والخوف يرجعهم إلى الوراء ليرتدوا من جـديد نحـو أنفـسـهم إنهم لا يحبون أن يختلطوا بالآخرين وهم ليسوا متحمسين لذلك وهذا يجعلهم مهتمون فقط بأنفسهم وبسلامتهم فقط (الأطفال المعاقين جسدياً أو نفسياً أو المرفـوضـين) غالباً ما يشعرون بالغضب والفزع "scared" فـهؤلاء الأطفال يميلون إلى الأنانيـة ويصـبـحون مهتمين فقط بسعادتهم وسلامتهم الشخصية وبدون أن يعيروا أي أهتمام لمشاعر الآخرين واهتماماتهم .

إن الأطفـال الأنانيون يحاولون دائمًا تجنب أذى الآخرين لذلك نجدهم لا يُعرضون أنفـسـهم ولو نسـبـيـاً إلى الاهتمام بالآخرين إن الأطفال الأنانيون هم الذين يخافون والذين لا يظهـرون أي نوع من أنواع التـغيير في حياتهم ودائمًا يسود شعورهم القلق والتهيج "provvoking" وهم يرون الاشياء من خـلال أعينهم فقط ويفسرون وجهات نظر الآخرين بأنها مخجلة "scary". الأنانيـون دائمًا تقلقهم النتائج السالبة لذلك فهم لا يشـاركـون الآخرين في مشاعرهم وأفكارهم وذلك يدفعهم مرة أخرى نحو التمركز حـول الـنـفـس لـذلـك نـراهم هيـابين ونكدين ومـتـقلبي الأطوار "caprious" أو "inconsistent" وهم غير ثابتين في معاملتهم مع الأطفال الآخرين.

٢ ـ الدلال أو الدلع Spoild

بعض الآباء يحاولون إبعـاد أطفـالهم عن أية مـواقف مـزعـجـة ويقدموا لأطفالهم الحماية الزائدة وهم بأنفـسـهم يبـعـدون الأذي عن أطفـالهم ويعتبر ذلك بمثابة ذنب يقترفـه الآباء نحـو أولادهم. إذ أنهم يحرصـون على إشـبـاع كل مـا يحتاجه أطفالهم وبعض الآباء يتـذكـروا طفولتهم المحرومة لذلك يريدوا أن يقدموا كل شيء يستطيعونه

لأطفالهم أو يقدموا لهم كل شيء كانوا هم محرومين منه في طفولتهم لذلك ينشأ أطفالهم وهم غير قادرين على تنمية الاحتمال أو تطوير قدراتهم ويبقى أطفالهم متعلقون بطفولتهم. وهناك آباء يبدون لطفاً شديداً تجاه أطفالهم وهم بذلك يقدمون أهتماماً زائداً لخلفتهم "off spring" الأمر الذي يقودهم الى الأنانية .

إن الأطفال المدللون يظهرون وبوضوح للاخرين بأنهم فقط مهتمون بأنفسهم وأن صبرهم وتحملهم قليل جداً والطفل المدلل عنده مزيج من (الأنانية والخجل) وكذلك يعانى من خيالات معاودة تتمركز حول ذاته وعظمته بعض الآباء يعلّمون أطفالهم أن يكونوا أنانيين وهم يريدون حماية أولادهم من أي نوع من أنواع الاحباط أو الفشل. إن هؤلاء الاباء يغضبون عندما يرون أي شخص يبدو غير عادل نحو أطفالهم. يعلّم هؤلاء الأطفال أن يدافعوا عن حقوقهم ولا يسمحوا لأنفسهم أن يدوس عليهم أحد ويتعلموا أن يكونوا أنانيين لا يهتمون بملاحظات الآخرين أو بعدالتهم، والطفل الوحيد عنده فرصة أكبر أن يكون مدللاً ومن السهل على هذا الطفل أن يكون محبوباً "adored" وأن تُقدم له حماية أكثر من اللازم وقليلاً ما يشارك في النشاطات الناجحة والتي تقوده إلى تحمل المسؤولية ويكون هذا الطفل بدون قرين أو ند يشاركه أفكاره وأشيائه لذلك ينشأ الطفل الوحيد متمركزاً حول ذاته ويتوقع دائمًا أن يكون في مركز الانتباه بالنسبة للاخرين ويرى فقط الاشياء من وجهة نظره هو فقط .

٣ ـ عدم النضج Immature

عدم الوعي الاجتماعي المناسب (عدم التقييد بالاتفاقات) (عدم تحمل المسؤولية) يجب أن يكون هناك مستوى من النضج عند الطفل الأناني لكي يتوقف عن أنانيته ويجب أن يكون قد وصل إليه فعلاً، مثلاً يجب أن يتعلم الأطفال أن يتحكموا في دوافعهم . إن الأطفال الذين لا يستطيعون تحمل الاحباط ويريدون الشيء الذي يريدونه عندما يريدونه هؤلاء الأطفال لا يستطيعون المحافظة على كلمتهم إنهم يبررون عدم احتفاظهم بأي اتفاق فقط لأن عليهم أن يفعلوا أشياء أخرى لذلك فبالرغم من الاتفاقات التي توصلوا إليها مع الغير نجدهم يخلّون بهذه الاتفاقات. وهم غير قادرين على تحمل المسؤولية لذلك يصفهم الكبار (بأنهم لا يمكن أن يكبروا أو ينضجوا).

إن الأطفـال غير الناضــجين لا يبـدون أي حـسـاسـية للآخرين أو أيٌّ اهتمام. إنه يعـوزهم نمو الوعي الاجتماعي المناسب. وهناك أسباب تمنع الأطفال من الوصول إلى النضـج وهـي :

١ ـ الاعاقة.

٢ ـ صعوبات اللغة.

٣ ـ اضطرابات في النمو.

طرق الوقاية — How to prevent

١ ـ تشجيع تقبل النفس — Promote self-acceptance

إن الطريقـة المباشرة لمنع الأنانية هي أن تجعل للطفل قيمة وأن يشعر بأنه محبوب وآمن. إن الأطفـال الذين يتـقـبلون أنفـسـهم هم أطفال لهم قيمة من جهة ويشعرون بالأمن ويستطيعون الاهتمام بمصالح الآخرين .

إن الاطفـال المقـبـولين والمحـبـوبين يشـعرون بالرضا على أنفسـهم. وعلى الآباء أن يظهـروا التقبل لقوة الطفل وضعفه. هناك تأثيرات أخرى محتملة (الأصدقاء، المدرسة، السلطة، الاشـخـاص، الاقـرباء) ولكن الاطفـال المحـبـوبين يشـعرون بأن لهم قيمة. الاطفـال الذين لا يشـعـرون بالتـقـبل من قـبل الوالدين هم غـالبـاً لا يستجيبون إلى الرسـائل السالبة المضايقة من الآخرين .

إن الآباء يجب أن يُفـهـمـوا أولادهم بأنهم مـهـمين وأنهم لا يحبـونهم فقط عندما يتصرفون بشكل مناسب إن هذا الوصف غير المشروط يعطى الطفل احساس بالسلامة والأمـن والرضـا "chcrishing" والحل هو تقـبل فـردية الطفل وصـفـاته الخـاصـة. واسـتـقـلاليـته كفرد يسيرّ نفسه بنفسه والرعاية الأبوية تعنى الاهتمام بأفكار الطفل ومـشـاعـره ونشـاطاته وانك بشكل عـام تهتم به. إن السـلام وهز اليدين بحرارة أو وضـع اليد حول الكتف هي طريقة فعالة تدل على العناية الأبوية بالطفل .

إن الانتـقـاد المسـتـمـر لا يشـجع على تقبل الطفل لنفسه. كما إن جو الأسرة المليء بالتـوتر الدائم والغضب يؤدي إلى شعور مهتز وعدم اللياقة تقود الاطفال إلى الشعور

بعـدم الأمن . نسـتطيع منع الأنانيـة بحب الاطفـال وتقبلهم وبابعاد النقد والمنافسات الحادة والمظاهر السالبة في الاسرة.

٢ ـ علّم الاطفال الاهتمام بالآخرين (حقق سعادة الآخرين تحقق سعادتك)

Model ard teach concern for others

الابوان الأنانيـان يجب أن يتـوقـعـا أن يكون عندهم أطفالاً أنانيون لا توجد هناك طريقـة لتـقليل ذلك التأثير القـوى للآباء على أطفـالهم. إن إظهـار الاهتمام الحـقيقي بأطفـالك وبالآخرين هو نموذج أساسي للاهتمام بالآخرين. الشعور بمصالح الآخرين . أحـد الدلائل على عدم الأنانية. في بعض الأسر أي نوع من العاطفة ينظر إليه على أنه غير مناسب كـونك تعبر عن مـشـاعـرك نحـو الآخـرين علّم الاطفـال كيف يحترمون أنفسـهم وأن المحادثات عن الأنانية لا تشجع الاحترام نحو الآخرين.

وإذا أحرز الطفل سعادته على حساب الآخرين فإن الاحترام للاخرين عنده سيكون غير مـوجـود. بعض أنواع المرح تعـتـمد على قصص أو خرافات أو تكون على حساب نقائص الآخرين. إذا استمر الاسلوب الفكاهي الهزلي الساخر فإن اتجاه بعدم الاحترام سيكون موجوداً في سلوكات الطفل ويجب التشديد على أنواع أخرى من الفكاهة. يجب أن يكون الطفل سـعـيداً وتناقش السعادة كمطلب وذلك بالتخلي عن الانانية الفردية . مـن المـهم أن يعي الآخـرين حـسـن نوايا بعض الناس والمهـارة المطلوبة هي أن تقـيم دوافع الآخرين .

يجب على الآباء أن يحترمـوا أطفـالهم والآخـرين كأشـخـاص لهم قيمة "eipathy" وفـهم الآخـرين من وجـهـات نظرهم هم وليس من وجـهة نظرك أنت عليك أن ترى الاشـيـاء من خـلال إدراك أبيك لها إن فـهمك لطفلك هو المفتاح "keyingredent" هذا يعني ابداء تفهم نحو مشاعر الطفل .

يسـتطيع الآباء تمثـيل دوراً في احترام الآخـرين بأن يكونوا مـؤكـدين ومـتـفـهمين لأطفالهم وللآخرين.

٣ ـ العربدة **Bullying**

تعـود الاطفـال الضـعـفـاء أن يشـعـروا بالاذى والحزن والفشل والغضب بسبب

سلوكـات الآخرين المتسلطة ويستطيع الوالدان مناقشة مسائل كهذه خلال العشاء وفي تلك المناقشات يشجع الأطفال المتسلطين على احترام الآخرين.

٤ ـ تحميل المسؤولية (تقديم الطعام للحيوانات والاعتناء بها)

Give respon sibility

المسـؤوليـة نحو الآخرين هي طريق طبيعية لتعليم الأطفال الاهتمام بالآخرين. إن الانسـان الذي تقـدم له المسـاعدة يعبر عن امتنانه وتشكره "gratitude" الأمـر الذي يؤدي إلى شـعـوره بالمسـاعـده. علّم الأطفـال العناية بالحـيـوانات الأليفة والمدللة. إن مـسـتـوى المسـؤوليـة يمكن ربطه بمهارة الطفل وعلى سبيل المثال فإن أطفال الرابعة والخـامـسـة يسـتطيـعون أن يضعوا الطعام في صحن القطة أو الكلب، هناك نشاطات مناسـبـة يقوم بها الاطفال مثل تحميم الحيوان المدلل أو المشي معه أو قذف الكرة إليه، مـسـاعـدة الاطفـال الاصـغـر هي عـمل طبـيـعي ومـهم ولكن إثقـال كاهل الاطفال بالمسـؤوليات هو عمل غير مقبول ويمكن أن يعتني بعض الاطفال بالاطفال المعاقين أو الرفاق الاضعف منهم .

إن القـيـام بالاعمال الخـفيفة هي دلالة أخرى على قيام الأطفال بالمسؤولية. يتعلم الاطفـال بأنهم مـسـؤولون وقادرون على القيام بأعمال لصالح المجموعة مثل المسح، اخراج القاذورات، اعداد الطاولة ... الخ . وهي مساهمات من اعمال التدبير المنزلي. إن الاعمال الخـفـيفة يجب أن تناسب أعمار الاطفال وأن تكون في مقدور الطفل وأن هذه الأعمال يجـب أن لا تـكون بدون مـعنى أو مجرد أشـغـال عـمل. قليل من الاطفـال سـيـقـبلون فكرة القيام بأعمال خفيفة كجزء طبيعي من حياة الاسرة. بالنسبة لهؤلاء الاطفال الذين لا يعملون أعمالاً خفيفة. شيء مـفـيد أن نجعل الاطفال يشتركون في مناقـشـة أمور العمل مع جميع أعضاء الأسرة. وتحديد مسؤوليات كل شخص، ويجب وضع لوائح تشمل هذه الأعمال .

طرق الوقاية **What To Do ?**

١ ـ علّم الاحترام بواسطة لعب الدور **Teach Empatly by Role Playing**

إن لعب الدور ومن زمن بعـيـد هو الاسلوب الشائع من قبل المتخصصين لتخفيف

الأنانية في الناس في جميع الأعمار. أن تمثيل دور الآخرين هو أن تتصرف وتتكلم كما لو أنك تلك الشخصية . يستطيع الاطفال أن يتعلموا "improvise" بطرق عديدة. يمكن استعمال الألعاب بوسائل ممتازة تعبر عن المشاعر لدى الأطفال، يستطيع الاطفال أن يقيموا معارض الألعاب للأصدقاء والأسرة، إن لعب الدور يُمكن الاطفال أن يسمعوا دوراً آخر ثم يمثلوا ذلك الدور بأنفسهم مثلاً الشاب يستطيع أن يمثل بطريقة مبالغ فيها كأنه طفل أناني فقط يفكر بنفسه ويريد كل شيء والطفل أيضاً يستطيع أن يلعب نفس الدور مركزاً على موضوع الأنانية. إن تمثيل السلوك يمكن أن يجعل ذلك السلوك مُسيطر عليه بطواعيه سترى منافع التمثيل الذي تقوم به عندما تمثل دور الحريص العبقري، الشخص غير الأناني جميل جداً أن يمارس الدور ويمارس فيه التعبير عن مشاعره الايجابية.

يُعلّم الاطفال مباشرة أفكار الآخرين ويمكن الاحتفاظ بأشرطة تسجيل صوتية ثم الاستماع إليها ربما يستغرب الاطفال أو الراشدون عندما يسمعون الاناني والمتذمر أو أصحاب الاصوات الخشنة تمثيل دور يظهرون فيه بطريقة فيها تحمل واحترام .

هناك لعب دور مناسب للاطفال الصغار هو القصة الناضجة. أن الآباء يمكن أن يتكيفوا مع هذه الطريقة التي يستخدمها كثير من المعالجين النفسيين، يستطيع الطفل أن يقص قصة مشابهة يرويها الاب فيها قيم واضحة وفيها عدم الأنانية وفيها حلول للمشاكل. يمكن أن تطلب من طفلك أن يقص عليك قصة كل قصة لها بداية ووسط ونهاية وبعد أن يقص الطفل القصة فإنك تقص قصتك. إن الفكرة أن تركز على كون السلوك المحترم هو سلوك عدم الأنانية واحترام الآخرين .

٢ ـ شرح ومناقشة وتعزيز النتائج الايجابية للاهتمام بالآخرين :

إن الاهتمام بالآخرين شيء هام وعلى الوالدين تعزيز أطفالهم على أي سلوك يظهروا فيه احتراماً نحو الآخرين وهنا يجب امتداح الطفل على ذلك ويجب أن يعزز ذلك الشعور بالاهتمام بالآخرين ايجابياً. عليك أن تجعل الاطفال يعملون في مشاريع تتطلب التعاون وتتطلب مساعدة الآخرين مثل اشتراكهم في المبادرات الخيرية أو تعليم الاطفال المعاقين أو القراءة لأطفال عُمي أو العمل في مستشفى. وهنا يجب أن ينوه بأن المعلمين في المدرسة يستطيعون أن يقوموا بمثل هذا الدور من خلال النشاطات

المتعددة وعليهم تشجيع التفاعل الايجابي بين مجموعات الاطفال. إن الانانية يمكن أن تعالج عن طريق تنمية الاهتمام بالآخرين وعن طريق الدفء في التعامل والفهم الدقيق لمشاعر واتجاهات الشخص. إن الأنانية لا تعطي الطفل شعوراً بأنه جزء من الجماعة (أسرة، جيره، دين) . وفي البيت يمكن مناقشة السلوكات التي يمكن أن تساعد أعضاء الأسرة مثل عدم التذمر والنظافة والتطوع للمساعدة وبهذه الطريقة يُعبر عن اتجاه المجموعة ويعبر عن اتجاه الطفل كجزء من هذه المجموعة وينشأ انتماءه لها.

٣ ـ شرح ومناقشة التأثيرات السالبة للأنانية :

من المفيد أن تشرح أو تناقش الأنانية إذا كان الطفل أنانياً إن مناقشة الأنانية يجب أن تكون في جو جميل ويجب الاشارة بطريقة لطيفة لذلك ومناقشة المواقف الأنانية لكي يتمكن الطفل من ملاحظة النتائج السلبية لتصرفه مثل عدم احترام الآخرين أو عدم الاصغاء عندما يتكلم الآخرون هذه أمثلة تدلل على أن السلوك الأنانى هو سلوك غير مرغوب من الآخرين وأن ذلك يؤدي إلى سوء علاقته مع أقرانه والنتيجة التي يجب أن تفهم بأن الاقران لا يحبون الطفل الأناني ويجب أن يفهم الطفل بأن السلوك الأنانى لا يستطيع أن يوصل الطفل إلى الشيء الذي يريد وأنه لن يستطيع الحصول على السمعة الجيدة ولا على الشعبيه ويجب تغيير وجهة نظر الطفل الأناني الذي يرى بأن كل شيء يهدده أو شر عليه.

٤ ـ مناقشة وعي الاطفال وخبراتهم السابقة :

يجب أن يتعلم الاطفال أن يكونوا متفتحي العقول وأن يكونوا أقل خشونة ووعوره في توقعاتهم ومفاهيمهم إذ أن حل المشاكل يتطلب فهمًا لجميع جوانبها وهذه الطريقة يجب أن تهتم بوجهات نظر الآخرين وليس فقط بوجهة نظر الطفل الأنانى لأن عدم إحترام الآخرين يقود إلى رفضهم للطفل ولعزلته وشعوره بالوحدة .

الاعتمادية

Over dependent

يتطلب السلوك الإعتمادي المساعدة المتزايدة ويحتاج الطفل الإعتمادي إلى الانتباه والى الحب من الآخرين. هناك مظاهر عديدة من عدم النضج تظهر عند الطفل الاعتمادي منها : ١ ـ الصراخ ٢ ـ البكاء بتوسل ٣ ـ مقاطعة حديث الوالدين ٤ ـ يطلب من والديه عمل شيء له يستطيع القيام به بنفسه مثل الولد الذي عمره ١٦ سنة يطلب من أمه أن تمشط له شعره ٥ ـ يطلب المساعدة دائمًا من الكبار ٦ ـ يرغب دائمًا بالتواجد إلى جوار الكبار ولا يحب الابتعاد عنهم لأنه معتمد عليهم وهو ما يسمى physical proximity ٧ ـ دائمًا يبحث عن اهتمام والديه به كالنظر إليه والتحدث معه أو النظر الى شيء قام به .

بعد سن الرابعة هناك دلالة تظهر عند الأطفال ذوي الإعتمادية الزائدة وتتمثل في صراخ الأطفال عند ابتعادهم عن أمهم حتى ولو كانت فترة غياب الأم قليلة جداً. إن البكاء والتوسل هو شكل سائد عند الأطفال الاعتماديون وهو مظهر من مظاهر عدم النضج والأطفال يميلون الى البكاء في سنوات ما قبل المدرسة والاطفال الاعتماديون دائمًا يتذمرون ويشكون ومن أقوالهم مثلاً (لماذا لا استطيع ان أسهر أكثر من هذا ؟) (لايوجد هناك شيء أعمله لماذا لا أستطيع أن أدعو ماري لتلعب معي) وبالرغم من أن الطلبات المطلوبة منه طبيعية فإن الطفل الباكي يجيب "بلا" لكل جواب حتى ولو كانت هذه المتطلبات ضرورية لإشباع حاجاته ورغباته .

ما هي أسباب الإعتمادية — Reasons Why

١ ـ **التعزيز الأبوي Parental Reinforcement** : بعض الأطفال يتعلمون كيف يسيطروا على الراشدين وكيف يصلون الى ما يريدون عندما يقومون بلعب دور الطفل الصغير. كثير من الآباء يفرحون على سلوكات أولادهم عندما يكونوا متعلقين بهم (Cling) أو مستعطفين (Ingratiate) أو حادين (Cate) إن بعض الآباء وكأنهم لا يريدون من أطفالهم أن يكبروا ولذلك فإنهم يعززون سلوكاتهم غير

الناضــجــة وكأنهم يريدون من أطفــالهم أن يبقوا أطفالاً ومعتمدين عليهم وهناك مجمــوعــة من الآباء يغمرون أطفالهم بالحب الخانق (Smother Love) وإنهم لا يرغبون بإخراج أطفالهم إلى الساحة خشية أولاد الجيران ومعاملتهم القاسية .

٢ ـ **الذنب Guilt** : بعض الآباء يعانون من ذنوب لا شعورية ولذلك يميلون إلى تدليل أولادهم ولذلك ينشأ أطفالهم اعـتماديون أو لأن أطفـالهم يعـانون من مرض أو إعاقة .

٣ ـ **تساهل الوالدين Parental Permissiveness** : يخشى بعض الآباء إذا ما عاملوا أطفــالهم بقـسـوة فإن أطفـالهم لن يحبـونهم لذلك يلجأ هؤلاء الآباء لتقديم كافة الطلبـات للطفل ولو كـانت غير معقولة وما على الأطفال إلا أن يبكوا ليحصلوا على مـا يـريـدون والـبـكاء يجعل سلوكـهم مُسـيطراً وفـاعـلاً ومـا على الآباء إلا أن يستسلموا أزاء مطالب أطفالهم .

٤ ـ **لفت الانتـبـاه والحـصول على السلطة Attention or Power** : يبكي بعض الأطفــال ويتـوسلون لكسب انتـباه الوالدين خاصة إذا شعروا بأنهم مقيدون من والديهم. إن الأطفــال يســتعملون تلك الطريقة كرّد فعل منهم على مواقف الوالدين ولكسب بعض القـوة في مواقفهم أزاء والديهم .

٥ ـ **الأنانية Self - Centered** : إن الطفل الأناني أو النرجسي يرى الآخرين ويصفهم بالطريقـة التي تجلب إليـه النفع والفائدة وهو فقط منشغل بإهتمامه بنفسه وهو ما يسمى (Imbed with self-importance) بالأنانية.

٦ ـ **الشـعور بالحرمان Feeling Deprived** : الطفل الذي يشـعـر بأنه مهمل أو محروم يعـيش في حـالة مـسـتمرة من الحسد ـ فهو يحب المكاسب والفوائد التي يجـنـيـهـا طـفـل آخـر. حـتى أنه يحسـد الطفل الآخـر على محاباة الآخـرين له (favourtism) وهذا الطفل يبكي ويشكو ولا يسـتطيع تحـمل الإحـباط. إن علاج (antidote) هذا الطفل يتـمثل في انتباه والديه له وهو بحاجة إلى الجلوس ولبعض الوقت في فترات من النهار مع والديه .

العلاج
What to Do

١ ـ الحزم ـ كن حازماً
Be Firm

إذا اتخذت موقفاً عادلاً فإنك ستقاوم جميع الجهود التي يبذلها الطفل ليجعلك تستسلم لطلبه وبأنك لن تتحمل مزيداً من المحاولات والتوسلات، لا تكن غاضباً ولا تشعر الطفل بأنك غير مأمون. كن حازماً وواضحاً أما إذا كنت متعباً وطلب منك طفلك أن تقرأ له قصة قل : أنا متعب الآن وأريد أن أقرأ جريدتى وان عليه أن ينظر الى كتابه وعندما يتأكد أنك تعني ما تقول فإنه سوف يفهم عدم نفع المضايقة أو النق أو البكاء وإذا كان الطفل ينق بإستمرار وأنه لا يوجد عنده ما يعمله قل له بأن كلاكما عليه اعمال وأشياء سارة عليه أن يقوم بها ولكن عنده صعوبة بإيجاد الوقت لكي يقوم بها جميعها. والفكرة هي تحميل الطفل المسؤولية في ملأ فراغه وهذا يعني نقل المسؤولية من الأب الى الطفل وإن عليه أن يتقيد بالقوانين. فمثلاً أوقات الأكل أو النوم يجب أن تكون في أوقات معينة ولن يكون هناك طعاماً أو شراباً أو ألعاباً تشترى للطفل خلال الرحلات العادية الى السوق حاول أن تمنع الطفل من البكاء والصراخ .

٢ ـ التصحيح (التعديل)
Correction

صحّح طفلك كلما اشترك في سلوك مستقل وبطريقة وديّه. شجعه أن يشعر بأن بإمكانه أن يتصرف بنضج وذكّره بأنه كم سيشعر بالسعادة عندما يتصرف كولد كبير. وعند تصحيحك للطفل أحرص على أن تعرّفه على السلوك غير المقبول (أنت قاطعتني) عبرّ عن مشاعرك تجاه هذا السلوك (سوف اترك الغرفة إذا بدأت تصرخ) (عندما تتكلم معي بدون بكاء سوف أصغي لما تقول) لا تهدد الطفل قل له (سوف تحصل على الشيء الذي تريده إذا ابعدت هذا الشيء) .

٣ ـ التجاهل
Ignoring

بعد أن تكون قد فسرت طبيعة الأشياء غير المقبولة في سلوك الطفل وبقي الطفل يُصر على الصراخ والبكاء وبعد أن تكون قد قدمت له بدائل جيدة. تجاهل سلوك الطفل ولا تصغي إلى بكائه وصراخه إن ذلك السلوك لا يجدر الإنتباه له. إن الطفل سوف

يزيد من سلوكه غير المرغوب فيه ليجبرك على التراجع ولكن لا تستجب لذلك لأن سلوكه بعدها سوف يختفي وأن الطفل سوف يتراجع (discard) عنها عندما يتأكد بأنها لم تعد نافعة في الوصول إلى الشيء الذي يريد أو في الحصول على انتباهك (getting your goat). إشغل نفسك بعمل هام. شجع الطفل (أنا متأكد بأنك تستطيع أن تفعل ذلك) وأحياناً أترك الغرفة حتى ينهي الطفل العمل. تجاهل توسلاته مع التشجيع فإن الطفل سيتعلم الإستقلالية والإعتماد على نفسه (self-reliance) .

٤ ـ نظام المكافآت Reward System

علّم طفلك كيف يتصرف بطريقة ناضجة وهذا يتطلب الملاحظة الحريصة وسجل السلوكات المستقلة التي يقوم بها الطفل وكافئه عليها بطرق المكافآت المعروفة .

٥ ـ التحديد Pin Point

حدّد وبوضوح السلوكات الدقيقة التي ترغب في تغييرها مثل (طلب المساعدة عندما تستطيع الطفلة القيام بالعمل بنفسها). هل سلوكها يتعلق بالبكاء أو الإلتصاق بأهلها

٦ ـ المكافأة Reward

أكتب قائمة بالسلوكات غير المستحبة (كالصراخ والبكاء). أعط الطفل جائزة مادية عندما يقل حدوث ذلك السلوك إلى مستوى أقل عليك أن تقول للطفل (إذا بكيت أقل من ٥ مرات هذا اليوم فإنك سوف تشاهد برنامجك التلفزيونى المفضل هذه الليلة). إمتدح الطفل عندما يُبدي سلوكاً ناضجاً مثل (إن إنتظارك لي لكي انهي حديثي جعل منك ولداً كبيراً) هذا رائع !!

٧ ـ العقوبة Penalize

إختر سلوكاً إعتمادياً تريد أن تتخلص منه مثل البكاء والصراخ أو المقاطعة في الكلام وكلما إشترك الطفل في ذلك السلوك اعزل الطفل من (٢ ـ ٥) دقائق في غرفته أو إلى زاوية الغرفة، مثلاً إذا بدأت طفلتك بالبكاء أطلب منها عمل شيء قل مثلاً (إذهبي يا جين (Jane) إلى غرفتك وإجلسي على سريرك حتى تصبحي جاهزة للتحدث عن عملك

الذي سـوف تقـومين به). راقب الطفلة لكي تعرف فيما إذا هي أعدت نفسـها أن تتكلم بدون بكاء .

٨ ـ الإطراء Praise

إهتم بإعطاء الطفل الإنتبـاه والمديح عندما يتصرف الطفل بطريقة مستقلة وبطريقة ناضجة. إبتسم في وجه الطفل، رّبت على كتفه وامتدحه .

٩ ـ أعطه مزيداً من الحرية Give more freedom

رَكِّز على مجال محدد من مجالات نمـو الطفل وشـجـعـه. إسـمح له بالخروج الى الساحة لا تطلب منه طلبات لا يستطيع القيام بها لأن ذلك سوف لا يشـجع الطفل ولا تجـعل طلبـاتك تكون أدنى من قـدرات الطفل التي يسـتطيع أن يقوم بها لأنها سوف نقوده إلى قلّة الإنجاز .

١٠ ـ التساهل (التغاضي) Indulge

بالنسـبـة للطفل الذي يجب أن يبـقى بجـانب والديه أعطه حـبـاً زائداً وضـمه إلى صدرك (hugging) تسـاهل مع الطفل الى فترة بإعطائه حـبـاً أكثر من ما هو مطلوب حـتى تتأكـد بأن الطفل حـصل على ما هو كافي. بالنسبة للطفل الذي يصرخ أطلب من الولد أن يذهب إلى غـرفـته ويصرخ كما يشاء وان يصرخ بأقصى ما يستطيع ولأطول مـدة يستطيعها. إن هذا التغيير في مسارك سوف يكون له تأثيراً عكسياً (pradoxical) على تخفيض صراخ الطفل .

طرق الوقاية How to Prevent

١ ـ شـجع الطفل على إتخاذ القرار Encouraging decision making منذ سن مبكرة علّم الطفل أن تكون عنده القـدرة على إتخاذ القـرارات مـثل أي مـلابس يرغب في شرائها أو لبسـها وأية ألعاب يلعب بها أو أية أطعمة يفضلها

٢ ـ تقـديم الدعم المبكر Provide early support : يمكن أن يسـتقل الأطفال بعد أن يكونوا قـد تعلمـوا كـيف يسـتطيـعـون الاعـتماد على تقـبل والديهم ومـوافقتهم

ودعمهم. وإذا لم تشبع حاجات الطفل الأساسية المستقلة فإنه سوف يفتقر للدعم الكافي وللتربية والتهذيب (nurturance) لكي يصل وبنجاح إلى مستويات الإستقلالية .

٣ ـ أن لا يكون الأب قاسياً أو متغطرساً Be undomineering : إن الآباء الذين يرغبون في السيطرة على أولادهم بقوانين عديدة أو بواسطة المضايقة لهم عادة ما يحصلون على أطفال مطواعين ولكنهم غير مستقلين أي معتمدين .

٤ ـ أن يكون الأب إيجابياً Be responsive : إعطاء الإنتباه الودي والمبكر لأي توسل أو طلب يقوم به الطفل وعلى الأب ألا يسوّف أو يماطل وأن لا يكون غامضاً في استجاباته (سوف نرى) ربما بدون سبب مقنع لا تقل "لا" وبشكل متسرع وبدون أن يكون هناك سبباً مقنعاً، إذا كانت الإجابة "بلا" تبدو مناسبة قلها بشده وفسرّ السبب ثم إبق متشبتاً أو ممسكاً بسلاحك أي بموقفك.

٥ ـ لا تدلل Don't Pamper : إذ الدلال يتضمن ممارستين :

١ ـ إعطاء الطفل أشياء لا يحتاجها وغالباً لا يريدها أصلاً .

٢ ـ القيام بالأشياء التي يستطيع أن يقوم بها الطفل نيابة عنه وهذه السلوكات تعلمه الإعتمادية .

السلوكات غير الآمنة

Insecure Behaviors

معظم المشاكل السلوكية المتضمنة تحت هذا العنوان يسميها عامة الناس وكذلك المتخصصون بأنها مشاكل عصبية (Neurotic) ولكننا هنا استعملنا التعبير الشائع (غير آمن) أي السلوك غير الآمن الذي عادة ما يتصف به أطفال يفتقرون وبشكل أساسي إلى الثقة ويعانون من مشاعر الخوف والقلق .

وفي الولايات المتحدة الأمريكية حوالي ١٠٪ من الأطفال عندهم مشاعر تتعلق بالإفتقار للأمن إن السلوكات التي سوف نتناولها تحت هذا العنوان هي القلق (anxious worrier) والخوف (fearful) وعدم إحترام الذات (Low self-esteem) وإيذاء الذات (depressed-self-injurius) والحساسية الزائدة للنقد (hyper sensitive to crit-icism) والخجل والانسحاب (shy-with drawn) والقهرية بسبب الكمال (compulsive -perfectionistic) بعض الأطفال يوصفون بأنهم جبناء (sissy) والطفل الجبان غالباً ما يكون خائفاً وجلاً (timied) يفتقر للشجاعة وللثقة بالنفس. إن هذه المشاكل السلوكية مغطاة في الفصول التي لها علاقة بعدم تقدير الذات والخوف والحساسية الزائدة للنقد. يتعلم الأطفال كيف يتكيفوا مع المواقف الجديدة وبطريقة نافعة يمكن التغلب على الشعور بعدم الأمن بتربية الأطفال بطريقة تجلب لهم الثقة بالنفس وبالتكيف وبالتفاؤل .

ولأن معظم الأطفال عندهم شكل أو آخر من قلة الشعور بالأمن فإن الأساس هو مساعدة الأطفال على التكيف مع مشاعرهم. إن معظم الأطفال يصبحون خائفين أو مكتئبين أو حساسين جداً في أوقات معينة وعندما تحدث عندهم مثل هذه الحالات يجب تقديم العون لهم وان تشعرهم بأنك تقف إلى جانبهم وليس ضدهم. عليك أن تخلق جواً إيجابياً يسوده جواً نفسياً هادئاً ومن خلال هذا الجو الإيجابي زوّد الأطفال بإقتراحات محددة والهدف هو مساعدة الطفل وبسرعة على أن يتلائم مع المشاعر المتوقعة من القلق أو الخوف أو الحساسية الزائدة للنقد. كيف يتعلم الأطفال التكيف مع القلق ويتعلموا الإسترخاء ويتعلموا كيف يركزوا انتباههم وكذلك حلّ مشاكلهم كيف يكونوا واثقين وكيف يتصرفوا بطريقة إيجابية .

الفصل الثاني

- القلق
- الخوف
- تدني مفهوم الذات
- الاكتئاب وايذاء الذات
- الحساسية الزائدة للنقد
- الخجل والانسحاب
- الخجل
- القهرية بسبب التمام

القلق

Anxious Worrier

بعض الناس يفـهـمـون القلق على أنه شـعـور عـام تسـوده قلة الراحه والإهتمام بأحـداث مـسـتـقـبليـة والقواميس تصف أو تُعَرف هاتين الكلمتين كمترادفين وتعني الـضـيـق المـصـحـوب بـالتأمل والتـفكير (brooding) وكـذلـك تـوقـع الـشر (apprehensiveness) وكذلك توقع عدم الراحة .

مـشاعر الطفل نحو الأمن دقيقة ورقيقة (tenuous) إن الضـجة المفاجئة على سبيل المثـال تقلقـه وفي سن الثـالثـة يظهـر القلق على الأطفـال على شكل خـوف من الأذى الجـسدي أو فقدان الحب الأبوي وكذلك من عدم قدرتـهم على التكيف مع الأحداث وفي الطفـولة المبكرة يكون مـصدر القلق عند الأطفال من اخطار خيالية. ويزداد القلق عند الأطفـال من سن الثـانيـة وحـتى السادسة من العمر ويحدث القلق عند الطفل عندما يفكر الطفل بخطر حـقـيـقي أو خـيـالي. إن أعراض القلق عند الأطفال تبدو على شكل رجـفـة أو رعشة أو بكاء أو صراخ أو ذهول (obsessive) أو السـهاد (insomnia) أو الكوابيس (Night mares) أو قلة الأكل أو العـرق أو الغثيان (nausea) أو صـعوبة في التنفس أو صـداع أو شـقـيقة أو إضطراب في المعدة (Butter flies in the stomach) وهذه الأعراض تكون هي نفسـها حتى لو كان قلقه حقيقي أو غير حقيقي .

الأطفـال القلقون من السـهل غالباً أن يفزعوا أو يخافوا من أشياء تقلقهم. يشعرون دائمًا بالتـعب وتوقع الشر والتـعلثم وتقلقـهم موضوعات لا تقلق الآخرين إن الأطفال القلقون هم أقل شعبية وأقل إيذاءً عن بقية الأطفال ويميلون إلى الايحاء(suggestible) والى التردد (indecision) حذرون ووعرون.

إن مـفـهـومـهم عن أنفـسـهم نسبياً ضعيف وهم غالباً ما يميلون الى الاعتماد على الراشـدين وتعـبيرهم عن غـضـبـهم لا يظهـرونه عـلانيـة وهم أقل ذكاء وإنجازاً في الامتحانات من الطلاب الآخرين لأن القَلق يتدخل في قدرتـهم على أداء العمل بكفاءه. إن القلق يمنع الطفل من التفكير في البدائل ويجعل الطفل مشلولاً وللقلق أسباب منها :

١ ـ الإنفصال المبكر عن الوالدين .

٢ ـ قلة الحب الأبوي .

٣ ـ المراهقة المبكرة، وهي تسبب بعض أعراض القلق مثل الصداع وقلة الشهية وصعوبات المعدة واضطراباتها والنرفزة .

أسباب القلق الرئيسة Reasons Why

١ ـ الإفتقار للأمن Insecurity : إن السبب الرئيس للقلق هو انعدام الشعور الداخلي بالأمن عند الطفل وكذلك فإن الشكوك تعتبر مصدراً آخر .

٢ ـ عدم الثبات Inconsistency : إن عدم الثبات في معاملة الطفل سواء كان المعلم في المدرسة أو الأب في البيت واللذان يتصفان بعدم الثبات في معاملته واللذان يكونان سبباً آخر في القلق عنده .

٣ ـ الكمال/المثالية Perfectionism : إن توقعات الكبار من الأطفال في أن تكون إنجازاتهم تامة وغير ناقصة هذه التوقعات التي يتوقعها الآباء من الأطفال تشكل مصدراً من مصادر القلق عندهم ويأتي قلق الأطفال بسبب عدم قيامهم بالعمل المطلوب منهم بشكل تام .

٤ ـ الإهمال Permissiveness : يشعر الأطفال عادة بأنهم غير آمنين عندما لا تكون هناك حدوداً واضحة ومحدودة. إن حاجتهم الى الثقة والخبرة يشعران الأطفال بالضياع وبالتراجع. إنهم يفتقرون الى توجيه سلوكاتهم لتصبح تسرّ الآخرين وتسّرهم هم أنفسهم إن مثل هؤلاء الأطفال يبحثون عن حدود يحددها لهم الكبار وبعض الأطفال يتصرفون كما لو أنهم يرغبون في أن يعاقبوا من أجل أن يعرفوا ردّ فعل الكبار الواضح .

٥ ـ النقد Criticism : إن النقد الموجه من الرفاق والراشدين للأطفال يجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر، يبدأ الأطفال يشعرون بالشكوك ـ شكوكهم في أنفسهم إن التحدث عنهم وعن سيرتهم يقودهم إلى القلق الشديد خاصة إذا عرف الأطفال بأن الآخرين يقومون بعملية تقييّم لهم أو محاكمتهم بطريقة ما وكذلك

فإن الإختبارات أو المراوغة أو قيامهم بأداء معين يمكن أن يثير القلق Trigger anxiety لديهم .

٦ ـ ثقة الكبار Adult Confident : بعض الراشدين يثقون بالأطفال كما لو كانوا كباراً. إن نضج الأطفال قبل الأوان يكون سبباً في القلق عندهم. إن معظم الأطفال مهما كانت اعمارهم ليس عندهم النضج الكافي لأن يعوا المشاكل وعندما نتكلم مع الأطفال عن مشاكلنا كآباء كمشاكلنا المادية أو الجنسية أو الإجتماعية فإن موجات من القلق سوف تجتاحهم لأنهم سوف يقلقون في المستقبل وسوف يشعرون بالتعب والاعياء كما لو أنهم يريدون القيام بعمل ما لمساعدتنا. خاصة إذا لم يكن للأب صديق يشكو إليه همومه لذلك يلجأ الأب في التكلم عن همومه لطفله بشكل غير مقصود (inadver tently) الأمر الذي يثقل كاهل الطفل بإهتمامات وهموم غير ضرورية له. وحتى الأولاد الأذكياء والذين يشعرون بأنهم مغمورين بالحب إلا أن مشاكل الكبار تشوشهم وتقلقهم .

٧ ـ الذّنب Guilt : يشعر الأطفال بالقلق عندما يعتقدون بأنهم قد ارتكبوا خطأ و تصرفوا بشكل غير مقبول وملائم. في سن ٢ ـ ٦ سنوات يكون خيال الأطفال قوياً ولكنهم لا يستطيعون تمييز الحقيقة من الخيال إن هذه الفترة من اعمارهم تكون هي مسؤولة عن قلقهم خاصة الأطفال الذين يتعرضون للعقاب لكونهم سيئين أو لأن عندهم أفكار سيئة. إن بعض الأطفال يشعرون بالقلق بمجرد أنهم يتخليون ضرب الآخرين أو تسبيب الآلام لهم إنهم لا يميزون بين مجرد التفكير والقيام بالعمل. إن الأطفال المماطلين يقلقون بدلاً من أن يعملوا حيث يستحوذ عليهم القلق .

٨ ـ تقليد الآباء Parent Modling : على الغالب ما يكون الأطفال قلقين كآبائهم فالآباء القلقون يجب أن يكون لهم أطفال كذلك. يتعلم الأطفال كيف يقلقون وكيف يبحثون عن الغضب في كل زاوية. إنهم يراقبون آبائهم وهم يتعاملون مع المواقف بكل توتر وإهتمام. إن الراشدين غالباً ما يتوترون عند تخطيط الرحلات، أو الإعداد للمناسبات أو في مناقشة المستقبل حيث يكون الجو مليئاً بالإهتمام والكل يترقب ... ماذا سوف يحدث .

٩ ـ الإحـبـاط المتزايد Excessive Frustration : إن الإحـبـاط الكثير يسـبب الغضب والقلق. إن الأطفـال لا يسـتطيـعـون التـعـبير عن الغـضب بسبب اعتمادهم على الراشـدين ولذلك فـهم يعـانون من قلق مرتفع. والاحباط ينبع stems from من مصادر عديدة منها :

١ ـ يشعر الأطفال بأنهم غير قادرين على الوصول إلى اهدافهم المختلفة .

٢ ـ يشعرون بأنهم لم يعملوا جيداً في المدرسة مع الأصدقاء أو مع الأقران .

إن لوم الأطفـال وانتـقـادهم على بعض تصرفـاتهم الغـبـية لن يحسن من تخفيف حـالات القلق عندهم وبدلاً من ان تنتـقـدهم عليك كأب أن تقـدم لهم جـواً آمناً وجواً مـتـفائلاً حتى يشعروا بأن أي شيء يمكن أن يتعاملوا معه وسوف ينتهي. إن المعلمين والآباء عليـهم أن يجاهدوا ليـقـدمـوا للأطفـال جواً آمناً وبعيداً عن التهديد وعلى الآباء تطمين الأطفـال بعـبـارات كـالعـبارات التالية (أنت هام بالنسبة لي، أنا أحبك لنفسك) (ولست أحـبك بسبب الاعمال التي تقوم بها) (يبدو أحياناً بأنه ليس بالإمكان أن نجد مـا يسـاعـدنا ولكن هذا الشـعور يزول وأخيراً تكون النتائج جميله) عندما تكون مع الأطفـال لا تجـعلهم يشـعرون بأنك تعيرهم اهتمامك بشكل جزئي وعليك أن لا تظهر لهم بأن هناك أشياء هامة عليك أن تفعلها .

من الأفـضل ومن الممـتع أن تبـقى مع الأطفـال على أن تجلس ولا تفـعل شيئاً ما وعليك الإبتـعـاد عن مجادلتـهم. وإذا حـاولت أن تحـاكمهم عقلياً أو تناقشـهم فإنهم سـوف يصرخون ويولولون وسيدّعون بأنك لم تفهمهم عليك أن تكون حساساً. ربما تشـعر بالضجر ولكن عليك أن لا تسيء ـ تقدير أهمية جلوسك مع طفلك. قل لأطفالك بأن هناك مـشاكل عديدة في الحياة عليك أن تتوقعها وتتعامل معها ثم تنساها إن هذا الوعي عند الطفل سـوف يطمنه بدلاً من أن يقلقـه إن هذا التـفـسير سـوف يسـاعـد الأطفال الذين ينظرون إلى كل حادثة وكأنها أزمة Crisis .

طرق الوقاية What To Do ?

١ ـ تعليم الأطفال الاسترخاء Teach Relaxation

لا يمكن أن يكون الأطفال قلقين ومسترخين في آن واحد. علّم الأطفال أن يتنفسوا تنفساً عميقاً. إجعل يديه أو عضلاته تسترخي وأجعله يسترخي كليةً. إن العلاج والترياق ضد القلق في الأطفال هو تدريبات الاسترخاء عليك أن تبدأ بجعل الاعضاء أو الاجزاء القلقة أو المتوترة من جسم الطفل الفك ـ العنق والجبين والذراعين والساقين ... الخ مسترخية. عليك أن تساعد الطفل على أن يكون واعياً بالتوتر وكيف يعرف كيف يرخي المنطقة المتوترة في جسمه إن تكرار عملية الاسترخاء شيء أساسي. على الطفل أن يمارس الاسترخاء مرتين في اليوم عند الصباح وعند المساء ومن المفيد أن نجعل الأطفال يسترخون قبل الذهاب للمدرسة ومن المهم أن نجعل الاسترخاء تدريباً ممتعاً وان تعلم الأطفال الاسترخاء. عليك أن تعلم الأطفال أن يقولوا جملة تساعد على الاسترخاء مثل (اهدء) (استرخي) (خذ الأمر ببساطة take it easy) عندما يقولون ذلك يسترخون بعد أن يكرروها عدة مرات. دعهم يتخيلون أو دعهم يسمعونك وأنت تصف لهم شيئاً ما له علاقة بقلقهم ثم هم يفكرون بجملة يقولونها ويسترخون من النافع لك ولأطفالك أن تكتب قائمة عن أسباب القلق والضيق ويمكن إستخدام الاستبيان كمصدر من مصادر القلق على الأطفال ليتخيلوها وهم مسترخون. إن القلق الذي يصيب الأطفال عند ذهابهم للطبيب أو طبيب الأسنان سوف يختفي. إن طبيب الأسنان يستطيع أن يذكر للأطفال أو يصف لهم مشهداً جميلاً بينما يكون الطفل مسترخياً. ثم أخيراً يتعلم الأطفال كيف يسترخون عند أي حالة يسودها الضيق. إن ذلك يساعد الأطفال على عدم الشعور بالعجز ويجعلهم يشعرون بالاستقلال والكفاية.

٢ ـ إستعمال استراتيجيات عديدة لقمع القلق
Use Various Strategies to Counter anxiety

بينما يكون الطفل مسترخياً يستطيع أن يفكر بمشاهد هادئة ومفرحة. إن الأطفال يستجيبون لتخيل العطل والنزهات على الشواطىء والسباحة وركوب القوارب هذا يساعدهم على الاسترخاء بشكل عام ويساعدهم أيضاً على استرخاء عضلاتهم المتوترة

بشكل خـاص. وكـذلك التنفس العميق البطيء يعتبر سياسة علاجية مفيدة ضد القلق. علّم الطفل كـيف يتنفس بعـمق من خلال منخره كثير من المراهقين يعدوا تنفسهم من ١ ـ ١٠ ويركـزوا على الأرقـام (العد + التنفس) إن ذلك يخفف من القلق ويخفف من تسـارع ضربات القلب. عندمـا يبدأ القلق عند الطفل يستطيع أن يقرأ كتاباً أو يستمع الى مـوسيقى أو أن ينظر إلى عمل فني أو يقوم بنشاط ابداعي مثل أن يرسم أو يلّون أو يطبخ و يعـمل الخـزف. إن النشـاطات السـارّة تقـمع التوتر، إن اللعب البعيد عن المنافـسه مع الأبوين أو الأقران يمكن أن يكون هادءاً وساراً ومرضياً للأطفال وأحياناً فإن الحمّام السـاخن له فـعل جـيـد في الإسترخاء. شيء آخر أن يدع الأطفال القلق في طريقـه. إن التركـيـز على مـشكلة واحـدة شيء مـفـيد، يختار الطفل ناحية من نواحي إهتماماته ويحاول حلّها إذا كان ذلك ممكناً المشاكل مثل (ضعف العمل المدرسي أو قلة الأصدقاء) يجب مواجهتها كل واحدة في وقت معين .

٣ ـ ممارسة التحدث مع النفس **Posative self talk**

يـمـكن إسـتـعمال هذا الأسلوب عندمـا لا ينفع أسلوب الاسترخـاء مع أن جميع الأساليب يمكن إستعمالها كوحدة واحدة لكي تكون أكثر قوة. يمكن إستعمال الحديث مع النفس لوحـده أو أثناء الاسترخـاء. كـثير من الأطفال لم يتعلموا التوقف عن قول أقـوال سـالبة، الخطوة الأولى هي إيقاف بعض هذه العبارات مثل «انني مطلقاً لن أنم» «إنى منزعج أكـثـر من غيري» «أعرف بأن شيئاً مزعجاً سيحدث» «من الأفضل أن لا اتمتع كـثيراً وإلا فإن شـيئاً سـيئاً سـيـحدث» والخطوة التالية هي أن تسأل وتقترح تعليـقـات إيجابيـة أولاً بصـوت عـالي ثم لأنفـسهم «أنا منزعج ولكن الأشياء سوف تتحسن» عندما ابدء القلق سوف استرخي وأشعر بالتحسن «لا أحد كامل سوف أفعل أقـصى جـهـودي» عندمـا تفعل أقصى جهودك هذا ما يطلبه أي شخص أن القلق لن يسـاعدك ولكن العمل هو الذي يساعدك. إن الهدف هو تعليم الأطفال أن يقولوا أشياء لأنفـسـهم لكي يكونوا قادرين وبشكل مستقل على تحليل المواقف وأن يستجيبوا وفقاً لها يمكن أن يقـولوا «اهدء واسترخي» عندمـا يصـيـبهم الذعـر من الإمـتحان أو من مـشكلة يسـتطيـعـون القـول (اهدئ واسترخي) فكرّ في منظر جميل لثواني قليلة ثم ارجع إلى المشكلة .

٤ ـ شجّع التعبير عن المشاعر Encourage Expression of Feelings

يمكن أن يشارك الأطفال في مناقشات الأسرة، نشاركهم في أفكارهم وفي إهتماماتهم ويجب أن يُشجع الأطفال على المشاركة الحرة. دعهم يعبروا عن الغضب والإحباط عندهم مهما كانت اللغة التي يختارونها خلف الأبواب المغلقة هذا غالباً ما يخفف من قلق الأطفال. الألعاب يمكن إستخدامها للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وعواطفهم مثل كيف يتصرف الأطفال عندما يكون المعلم حازماً جداً. إن الأطفال القلقون يجدون الألعاب طريقة مقبولة للتعبير عن العديد من الأساليب وكذلك قص القصص مفيد ونافع ضد قلق الأطفال وهو يساعد على وضع الأفكار في كلمات. يقول الأطفال قصة غريبة ثم يقول الآباء قصة أخرى. إن الأطفال سيشعرون بالتحسن نحو أنفسهم. من المقبول أن يصفوا المشاعر، مشاعر الضجر والغضب والحب والكراهية .

٥ ـ الطرق المتخصصة Professional Methods

عندما يكون القلق طويلاً فإن المساعدة المتخصصة يجب البحث عنها خاصة إذا لم تنفع طرق الآباء في القضاء على القلق ولذلك يمكن اختيار بعض الأساليب التي يستعملها كثير من المعالجين وهي تقليل الحساسية التدريجي systemutic desensiti-zation. بينما يكون الطفل مسترخياً تعرض عليه خيالات مقلقه ليستطيع مقاومة القلق. أو يمكن إستعمال التغذية الراجعة البيولوجية. يُسمح للأطفال أن يروا ويسمعوا عمل جسمهم. سرعة القلب، توتر العضلات، العرق على كفتي اليدين، درجة الحرارة ... الخ. يمكن أن يروها على شاشة التلفاز الأمر الذي يُطمئن الطفل ويزيل قلقه وكذلك التنويم المغناطيسي (Hypnosis) يمكن إستعماله لتقليل القلق إذ أنه يعين على الاسترخاء ويهدء المشاعر. وبإستخدام الطفل للإسترخاء فإنه سيكون قادراً على التخلص من القلق. إنك سوف تتحسن في كل يوم وسوف تكون مخاوفك وقلقك في المستقبل قليلاً يجب أن يتعلم الأطفال المرح والهزل ولا يتعلمون القلق .

تقرير حالة Case Report

فتاة عمرها ٥ سنوات كان عندها قلق بدون سبب واضح. كانت خائفة من موت

والديها أو تركهم لها وان اللصوص سوف يهاجمون بيتها وانه ليس لها صديق ولن يكون لها صديق. كانت تصرخ بسهولة وكانت تبدو متوترة أُقترح على والديها طريقتان الأولى هي تشجيع التعبير عن نفسها وعن مشاعرها من خلال الحديث واللعب استطاعت أن تعبر عن جميع مآسيها. وبعد دورات عديدة من اللعب بدء يختفي قلقها والطريقة الثانية هي استعمال أي اسلوب ضد القلق عندما كانت ترتعش كان الوالدان يلعبان معها أو يقصان عليها قصصاً جميلة وخلال أسبوعين رجع سلوكها طبيعياً .

الخوف

Fearful

الخوف عاطفة قوية غير محببه سببها إدراك خطر ما. إن المخاوف مكتسبة أو متعلمه ولكن هناك مخاوف غريزية مثل الخوف من الأصوات العالية أو فقدان التوازن أو الحركة المفاجئة. إن الخوف الشديد يكون على شكل ذعر شديد Panic state بينما الكراهية والاشمئزاز Eversion التي تظهر على الوجه تسمى خوفاً (dread) أما المخاوف غير المعقولة (irrational) تسمى بالمخاوف المرضيه (phobia) إن المخاوف العادية عند الأطفال تتضمن الظلام والعزله (abandonment) التشويه أو الخصي (mutilation) الأصوات العالية، المرض، الوحوش، الحيوانات، الأماكن المرتفعة، المواصلات ووسائل النقل، الغرباء والمواقف غير المألوفة وهناك ثلاث عوامل معروفة في مخاوف الأطفال :

١ ـ الجروح الجسدية، العمليات الجراحية ـ الحرب ـ الخطف .

٢ ـ وهناك مخاوف أخرى مثل الحوادث الطبيعية مثل العواصف، الاضطراب، الظلام والموت (وهذه المخاوف تقل تدريجياً مع تقدم العمر) .

٣ ـ مخاوف نفسية، مثل الضيق، الامتحانات، الاخطاء، الحوادث الإجتماعية، المدرسة، والنقد .

بعض الأطفال يبدون خائفين (timid) ووجلين بينما أشـخاصاً آخرون يعانون من خـوف أو خـوفين وأظهـرت الدراسـات بأن الأولاد والبنات مخاوفهم متساوية. وعلى الأقل نصف الأطفـال عندهم مخاوف عـامـة مـثل الخوف من الكلاب والظلام والرعد والاشـباح. بينما ١٠٪ من الأطفـال عندهم مخاوف خطيرة إن المخـاوف مألوفـة عند الأطـفـال في سن (٢ ـ ٦) سـنـوات وبـين سن (٢ ـ ٤) يخافـون من الحـيوانات والعـواصف والظلام والغـرباء هذه المخـاوف تخف في سن الخامسة وتتلاشى في سن التاسعة وفي سن (٤ ـ ٦) تكون مخاوف الأطفـال خـيـالية مثل الخوف من الأشباح والوحوش هذه المخاوف تكون مسيطرة عند الأطفال في مثل تلك السن تصل أوجها في سن السـادسـة وتختفي في سن العاشرة (٩٠٪) مـن الأطـفـال يعني مَن هم في سن السـادسـة عندهم مخاوف مـعـينة. إن المخاوف غير الطبيعية هي الأشباح أو مارد في صـورة إنسان (Frankenstein) ٢٠٪ من الأطفـال في عـمـر الخامسة وحتى الحادية عشرة يعـانون من مخاوف جـسـدية أو مخاطر جـسـدية Physical dangers وهي مخاوف مألوفـة من سن العـاشرة فما فوق و٢٠٪ من الأطفـال يخافون الإمتحانات. ويكون تحـصـيلهم ضعيفاً بسبب تلك المخاوف، ومن وجهة نظر إيجابية فإن الخوف له عـلاقـة بالبقاء وهو يوعينا بالمخاطر ويعدّنا لحماية أنفسنا. إن الادرلانيين الموجود في الجسم يتدفق ويجهز الجسم إما للقتال أو للهرب. نريد الأطفال مثلاً أن يخافوا من السـيـارات لكي يكونوا حـريصين. الأحـلام تعكس المخـاوف، إذا ناقش الآباء احـلام أطفـالهم فإنهم سـيـفـهـمـون مـا هو الشيء الذي يخيفهم. وكلما نضـج الأطفال فإن مشاعرهم بشكل عام تصبح أكثر تحديداً وأكثر قوة .

تنشأ عند معظم الأطفال مخاوف من بيئتهم وهي مخاوف آمنه ولكن المخاوف غير المعقولة Irrational يجب عـدم تجـشيعها، إن المخاوف الشديدة لا تذهب ببساطة وان العقاب أو التجاهل لا ينفعان في هذا المجال. إن المخاوف المحدده ربما تقود إلى مشـاعر عـامه من القلق وعدم الأمن والهواجس (Fore boding) أو من قلق عـائم. إن المخـاوف القوية وذات الأمد الطويل يجب أن تؤخذ على أنها خطيرة. إن المؤشرات على الحاجة إلى المساعدة المتخصصة هي مخاوف الأطفال من جميع المواضيع .

وبشكل عـام فإن الأطفـال والمراهقين والذين يشـاهدون مـشاهد تلفزيونية كأفلام العنف هم نسبياً يعانون من مخاوف أكثر من تلك الأطفال الذين لا يروا تلك الأفلام .

الأسباب — Reasons Why ?

١ ـ الخبرات المؤلمة — Traumatic Experience

يحدث القلق عندمـا يكون هناك ضيق نفسي أو جرح جسدي ناتج عن خوف قادم يشـعـر الأطفـال بالعـجـز وبعـدم القدرة على التكيف مع الحوادث، والنتيجة هي بقاء الخـوف الـذي يـكون شـديداً ويدوم لفترة طويلة من الوقت. هناك مـواقف تسـتـثير (Trigger of) هذا النوع من المخـاوف بعـضها واضحة ومعروفة بينما مواقف أخرى غـامـضة، إذا عُضّضت أو هدّدت من قبل حيوان إن ذلك سيسبب لك خوفاً من جميع الحـيـوانات أو خـوف متزايد من أي موقف مماثل. إن المخاوف الناتجة عن موضوع الخـوف الأصلي تسمى مخاوف عامة (generalization) إن المخـاوف تكون شائعة في الأطفـال بجـمـيع أصنافها، وفي الأطفال الصغار إذا عض كلب الراعي طفلاً أو جرحه فإن ذلك سـيـؤدي بالطفل للخـوف من جميع الكلاب ومن جميع الحـيـوانات أو من جمـيع الأجـسـام التي لها صـوف أو فـرو أو كل شيء أزغب أي له زغب (Fuzzy)، مخاوف أخـرى مـثل الخـوف من العـمليـات والنار والماء والرعـد والوقـوع والتحطم والخـوف من التجمهر أو دخول المستشفى (hospitalization). والحمام حـيث يكون الخـوف منه مـثل الخـوف من الوقـوع في الماء أو دخـول الصابون في عيونهم. هناك مخاوف من توقع أخـبـار سـيئة وحـوادث مـدمـرة ... الخوف من القتله واللصوص والجـروح الجـسدية حتى ولو ظهرت في الاخبار وبالرغم من أنك تعيش في مكان آمن ومن الممكن أن توجـد تلك الأشـيـاء عند الأطفـال مـشاعر سيئة عن العالم بأسره، إن المخـاوف أيضـاً توجـد عند الأطفـال الذين يشـاهدون المسلسـلات التلفزيونية والتي تحـتـوي على العنف والعـدوان إن أطفـال السـابعة والحادية عشرة يفزعون ويخافون أكثر من أطفال لا يشاهدون أفلام العنف .

٢ ـ اسقاط الغضب **Projected Anger**

يغضب الأطفال من سوء معاملة الأهل أو من الشعور بالغضب ويصبح عندهم رغبة في إيذاء الكبار. إن هذه الرغبة غير مقبولة ومحرمه (taboo) لذلك يسقطها على الكبار (أنا أكرهك وأريد أن أسبب لك الأذى) (غير مقبول) ـ أنك تكرهني وإنك سوف تكرهني أو تقتلني إن هذا النمط شائع وقوي بين الأعمار (٢ ـ ٦) سنوات. التشجيع على الإشتراك في أي نوع من أنواع السلوكات غير المقبولة ربما يؤدي إلى الشعور بالذنب والخوف من العقوبة. إن الأطفال يعانون من سلوكات عدوانية وجنسية ومن أفكار غريبة ويعكسون أو يسقطون هذه المشاعر على أناس شرسون أو أنهم يتخليون خيالات تخيفهم مباشرة تقودهم إلى إسقاطها على الآخرين. إن الخوف من العقوبة يسقط على الآخرين المخيفين بالنسبة لهم. أو يتخيل هؤلاء الأطفال بأنهم يعاقبون من قبل الوحوش أو المجرمون أو من كائنات غير طبيعية. إن إسقاط الغضب أمر طبيعي ولكن الإزعاج أو المضايقة أو الاسقاط المبالغ فيه أو طويل الأمد ليس طبيعياً، بعض الأطفال والمراهقون لم يتعلموا تقبل غضبهم أو التعامل معه .

٣ ـ السيطرة على الآخرين **Control Others**

إن المخاوف يمكن أن تستعمل كوسائل للتأثير أو السيطرة على الآخرين، أحياناً أن تكون خائفاً ربما يكون الوسيلة الوحيدة والأقوى لجلب الإنتباه، إن هذا النمط يعزز مباشرة الطفل لتكون له مخاوف. إن هذا الخوف يجعل الآخرين يتقبلون الطفل وهو يحصل على الاشباع عن طريق الخوف. إن الخوف يصبح مثمر ونافع (rewarding) بالرغم من أنه مؤلم في نفس الوقت، إن الخوف سوف يكون قوياً عندما يكون هو الطريقة الوحيدة والرئيسة للأطفال للسيطرة أو للتأثير على والديهم. إن جهاد الوالدين لتهدئة الطفل يصبح نمطاً خاصاً. إن إحدى الأمثلة هو الخوف من المدرسة. الأطفال يظهرون مخاوفهم ليحصلوا على ما يريدون بعدم الذهاب الى المدرسة والبقاء في البيت، إن هذا السلوك يعزّز إذا كان الوالدان يكفاءان الطفل على الجلوس في البيت الأمر الذي سيجعل الطفل يشعر بأن الجلوس في البيت تجربة مثمرة وممتعة بالنسبة له والنتيجة هي أن الطفل يجعل الخوف مطيه له للسيطرة على الآخرين، إن هذا الخوف يمكن أن يتحول إلى عادة .

٤ ـ البنية التكوينية Constitutionally Highly Reactive

يصف الآباء عادة بعض الأطفال بأنهم حساسون للغاية أو أنهم خائفون أو متباهون (high strung). إنهم يصفون هذا النمط منذ ولادة أطفالهم أو خلال السنة الأولى والثانية إن هؤلاء الأطفال حساسون وبقوة للصوت أو للحركة المفاجئة أو للتغيرات في الطبيعة إن السبب واضح وهو أن الجهاز العصبي المركزي عند هؤلاء الأطفال يبدو بأنه حسّاس بتكوينه أكثر من ما هو عليه عند الآخرين، إنك لن تأخذ وقتاً طويلاً لتؤثر عليهم وإنهم يستغرقون وقتاً طويلاً لإستعادة توازنهم (equilibitrium) إن السبب يرجع للوراثة، ظروف الحمل والولادة (birth & de-livery) وبعبارة مألوفة إن هؤلاء الأطفال جُبلوا أو خلقوا بتلك الطريقة. إن الطفل الذي يصرخ بصوت مرتفع جداً بسبب سماعه صوت مرتفع مفاجيء شيء مقبول إن هذا الطفل يكون عنده ميل لوجود مشاعر الخوف. إن الطفل الحسّاس يبدو أنه يستجيب لأية مواقف معاكسة. المفاجآت العادية والناس غير المألوفين والمواقف غير المألوفة .

إن الطفل الحساس جداً بسهولة يمكن أن يكون خائفاً ويعمم ذلك على جميع المواقف. وفي سن (٤ ـ ٥) سنوات ينمو الخيال عند الأطفال إن هؤلاء الأطفال يتوقون إلى تخيل جميع الحوادث المخيفة عندما تزداد موجات وجولات الخوف بشكل دراماتيكي إن هذه المخاوف تسمى مخاوف مرضيه (phobias) إن هذه المخاوف تؤثر على حياة الأطفال وهي تتدخل في أعمالهم اليومية إحدى هذه المخاوف هي أن تنام وتبقى نائمًا. إن هؤلاء الأطفال الحساسون يتخيلون بأنهم لن يستيقظوا أو أنهم عاجزون تماماً لأنهم حلموا بأن شيئاً خيالياً مخيفاً سوف يحدث لهم .

٥ ـ الضعف الجسمي أو النفسي Phychologically or Physically Weakness

عندما يكون الأطفال متعبين fatigue أو مرضى فإنهم سيميلون غالباً للّجوء للخوف خاصة إذا كانوا في حالة جسمية مرهقة وخاصة إذا كانت فترة المرض هذه طويلة. وقد يعود ذلك لسوء التغذية ونقص سكر الدم إن هذه الحالة من المرض (debilitation) تقود إلى مشاعر مؤلمه وتكون الميكانزمات النفسية الوقائية عند الطفل

لا تعمل بشكل لائق ومناسب وخاصة إذا كان الطفل يعاني من مشاعر سالبه نحو الذات إن هذه الطفلة معرضة للخوف. إنها ستشعر بالحزن والعجز وبعدم القدرة على التكيف مع الأفكار المضحكة. إن الآباء المتساهلين يشاركون في إيجاد مثل هذا النمط في الأولاد لأنهم لم يقوّوا عند أطفالهم مشاعر المهارة في إشباع الحاجات. إن الأطفال ذوي المفاهيم السالبة عن الذات والذين يعانون من ضعف جسدي يشعرون بأنهم غير قادرين على التكيف مع الخطر الحقيقي أو المتخيل .

٦ ـ النقد والتوبيخ Criticism and Scolding

إن النقد المتزايد ربما يقود الأطفال الى الشعور بالخوف، يشعر الأطفال بأنهم لا يمكن أن يعملوا شيئاً بشكل صحيح ويبدون بأنهم يتوقعون النقد ولذلك فإنهم يخافون ويتذللون (cringing) إن التهديد المستمر على الأخطاء يقود إلى الخوف والقلق مثال ذلك الطفل الذي يوبخ على قذارته فإن الخوف من الوساخة هي مثال واضح على ذلك وسوف يعمم الطفل شعوراً عاماً بالخوف من الفوضوية وعدم الترتيب إن شكل الخوف يعتمد على مجال النقد المتكرر. إن الأطفال الذين ينتقدون على نشاطتهم وعلى تطفلهم (intrusive) ربما يصبحوا خائفين أو خجولين .

٧ ـ الإعتمادية والقوة Strict and Overly demanding

إن الصراحة أو القسوة المتزايدة تنتج أطفالاً خائفين أو يخافون من السلطة. إنهم يخافون من المعلمين أو الشرطة الذين يمثلون السلطة، إن الآباء المعتمدين لا يفهمون غالباً بأن هناك مخاوف متوقعة في فترات مختلفة من العمر وأن تحملهم يكون قليلا للمخاوف المؤقتة التي هي عند أطفالهم. إن توقعات الآباء هي أسباب قوية ومسؤولة عن الخوف عند الأطفال وعن فشل أطفالهم وكذلك الآباء الذين يتوقعون من أطفالهم التمام في جميع الأعمال غالباً ما يكون عندهم أطفالاً خائفين ولا يستطيعون أن يلبوا حاجات الآباء ويصبح أطفالهم خائفين في القيام بأي تجريب أو أية محاولة .

٨ ـ صراعات الأسرة Family Conflicts

إن المعاركة طويلة الأمد بين الوالدين أو بين الإخوة أو بين الآباء والأطفال تخلق

جـواً مـتـوتراً إن المحـاورات الساخنة تحفز مشاعر عدم الأمن إن الأطفال غير الآمنين يشـعـرون بعدم المقدرة على التعامل مع مخاوف الطفولة حتى مجرد مناقشة المشاكل المادية اليـومـية والمشاكل الإجتماعية تخيف الأطفال إن الأطفال الحسّاسون يشعرون دائمًا بالإعـياء والتعب من مشاكل الأسرة التي لا يستطيعون فهمها أو يسيئون فهمها لأنهم يشـعـرون بأنها مـواقف لا فـائدة منهـا. إن هذه المشاكل تكون عظيمة إذا نظر للآباء بأنهم غير قادرين على التعامل مع تلك المشاكل .

٩ ـ نماذج الخوف Fears Modeled

إن مـشـاهدة المخـاوف عند الكبـار أو الأخـوة أو الأقـران تؤثر فـيهم حيث يتعلم الأطفال الخوف بالتقليد. إن الأم التي تخاف من الحشرات أو من المرتفعات ربما يكون لها طفل خائف. إن الآباء الذين يخافون بأنهم لن يكونوا قادرين على التكيف مع القلق اليـومي يحفـزون وجـود أفكاراً مخيفة عن العالم في الطفل ويجب أن يُفهم بأن بعض الأطفـال هم أكثر حساسية من أطفال آخرين وذلك بسبب مزاجهم العام، شيء مألوف لطفل له أبوان متصفان بالخوف أن يكون خائفاً للغاية .

طرق الوقاية How to Prevent

١ ـ الإعداد للتكيف مع الضيق Prepare for Coping with Stress

إن مـرحلة الطفـولة يجب أن تكون هي الوقت المناسب لاعـداد الأطفال للتكيف مع أي نوع من المشـاكل خـاصـة التـوتر. يجب أن تكون هناك كـميات كبيرة وكافية من التـفـسيرات والتطمينات والتحذيرات من صعوبات متوقعة مثل النضج الجنسي (شعر الجسم، الحيض (meastruation) وكذلك القذف (nocturnal emission) يجب مناقشتها بصراحـة وسلفـاً يمكن إسـتـعمال اللعب لممارسـة التعامل مع المشاعر والحوادث، إنه وسـيلة طبـيـعـيـة لتعليم الأطفال كيف يتعاملون مع الخوف. إن تمثيل المخاوف هي تجـربة مساعدة وألعاب الماء تقود إلى الألفة مع الماء وإن أي خوف يمكن التعامل معه في نفس مـوقف اللعب. إن الألعـاب تسـاعد الأطفال في جميع الأعمار أن يتصرفوا وأن يشـعـروا بالرضـا وبالفـائدة إن الألعـاب هي وسائل تعالج المشاعر الجديدة وتعالج

الضيق المرافق لها. إنه من النافع عندما تكون هناك جروح متوقعه أن يعدّ الأطفال لها بشكل مناسب. يمكن إستعمال المناقشات ويسمح للأطفال بتمثيل الأدوار لمعالجة الموضوعات المخيفة، كتب الأطفال متوفرة وتصف لنا طرق التعامل الإيجابي معهم ومع مخاوفهم المتعلقة بالموت وفراق الصديق أو حدوث طلاق للاب أو للأم وبالمساعدة المتخصصة فإن الطفل يستطيع التكيف مع المواقف السابقة وتتلقى الأسرة الارشاد المناسب ولكي نحصل على دعم عاطفي على أعلى مستوى للطفل ولتجنب الصراعات معه. ويجب هنا تجنب الحماية الزائدة، إن التعامل الإيجابي مع الجسم الذي يخاف منه الطفل يجعل الطفل يتجاهله، وعلى الأب أن يزيل الجسم المخيف أو أن يجبر الطفل في الدخول في المواقف المخيفة، يتعلم الأطفال السيطرة والحرص ولا يتعلمون الخوف. مثال جيد هو مناقشة التعامل مع الكلاب، إن الكلاب الغريبة يمكن أن تعض، يقول الاب لابنه لا تدلل ولا تقترب من الكلاب الضالة، إن الحركات المفاجئة تخيف الكلاب ولذلك يجب تجنب تلك الحركات، إذا اقترب كلب غريب منك إهدء وجهز نفسك، إذا هاجمك كلب اكبح مشاعرك (drop the teash) لا تدخل بين حيوانات تتقاتل لأنك سوف تصاب بالأذى إذا هاجمك كلب، تستطيع أن تصرخ بصوت عالي إجلس أو قف، لا تنس أن تتسلق على أي شيء ممكن لكي تهرب لا تفقد صوابك أهرب أو قاتل لا تبقى واقفاً بدون حراك، إن هذا النوع من النصيحة يمكن أن يكون مفيداً في حالة طارئة بالإضافة إلى ذلك إن الطفل سيشعر بأنه مُعد ومدرب وبأنه أكثر فائدة ونفع وأكثر تحدٍ .

٢ ـ كن متأكداً وداعمًا **Be Empathis and Supportive**

عندما يبدو الآباء بأنهم متفهمون وأهل لتقديم المساعدة نسبياً فإن الأطفال سيشعرون بالمزيد من التكيف مع المواقف المخيفة، إن الأطفال الآمنون يستطيعون التعامل مع الأشياء بشكل أفضل. إن الحب والإحترام يتضمنان الأمن بينما التهديد المستمر أو الإنتقاد المستمر لا يحتويان على الأمن. إن الوسائل المباشرة لشرح الإحترام هي بقبول الحرية وتشجيعها أي بأن تفكر وتشعر بأي شيء. عندما يعبر الأطفال عن مشاعر مشوشة أو مخجلة، يجب أن يقبلها الآباء ويجب أن يقدموا لهم المساعده .

يحتـاج الأطفـال إلى المساعدة في فهمهم وفي تفسير المواقف التي تسبب الضيق لهم يجب أن تقـول «إن الأطفـال على المعظم عندهم أفكاراً غريبة ومخجلة»، إن أية فكرة أو حـادثة يمكن أن تخيف الأطفال يجب مناقشتها معهم على وجه السرعة، إن المناقشات يجب أن تصـحح مـيل الطفل إلى المبـالغـة أو تشـويه سبب الخوف، إن فهمه وقدرته المتنامـيـة في التـعـامل مع المخـاوف يجب أن يشـجع عليها، يجب عدم إستعمال الاب للخـوف من أجل المحـافظة على النظام، ولكن لسـوء الحظ هناك مـا يزال بعض الآباء يقـولون أشـيـاء مـثل (إذا اسـتـمـريت تفعل ذلك فإن الوحش سوف يأخذك) أو أن (الأطفال الذين يمارسون العادة السّرية سوف يصابوا بالجنون)، إن مخاوف الأطفال ليـست ممتـعـه بالنسـبـة لهم حتى ولو لم يروها. إنهم غالباً ما يشعرون بقلّة الأمن عندمـا يسمعون تهديدات غريبه إن هذا ينطبق على أطفال تحت سن ٦ سنوات والذين عندهم ضـعف في التـمـيـيـز بين الحـقيقة والخيال، يجب أن تساعد الأطفال على تعلّم التـمـيـيز بين المخاوف الواقعية وبين المخاوف غير الواقعية، إنه لن يساعدك كأب ولن يخفف عنك (belittling) أن تقـول لطفلك (لا تكن غبياً وإن مخاوفك غير واقعية) ولأن الأطفـال يعـتبرون مخاوفهم واقعية فإنهم لا يشعرون بالخجل منها، يجب التعبير عن المخـاوف وعـدم تجـاهلهـا أو السـخرية منها، ولكي تعرف بأنك في الطريق الصـحيح اسـتـمع الى وصف الأطفـال لرد فعلك على مخاوفهم وعندما تكون عباراتهم إيجابية، وأن تقـديم حماية الزائدة للأطفـال لن يعطيـهم الفـرصـة لأن يشـعروا بالقدرة، تماماً ويجب عـدم اثقال كاهل الأطفال بالمناقشات المستمرة والتي تناقش فيها مشاكل الكبار (المشـاكل المادية، الجنسـية والاعمال) مع الأطفال أو على مسامعهم، كذلك فإن امتداح الأطفـال بأنهم جـيـدون دومـاً أسلوب غير نافع لأن الأطفال يعرفون بأنهم ليس على الغالب جيدين لأنهم يفزعون دوماً .

٣ ـ التعريض المبكر والتدريجي لمواقف مخيفة

Early and Gradual Exposure to Feared Situations

يجب ممارسـة المخـاوف الجـديدة والأفكار المخيفة، يمكن قطع التيار الكهربائي أو الضـوء عن الطفل والمغـزى هو أن نعـود الطفل على أن يتكيف مع ضـوء أعتم فأعتم (Dimmer Light) في كل ليلة أو يغلق البـاب أكـثـر فأكـثـر حتى يشعر الطفل بالراحة

وينام. يجب زيارة مكاتب أطباء الصحة. يجب توفير المعلومات للطفل عن أي شيء ممتع ومن النافع أن نجعل الأطفال يرون طفلاً سعيداً أو غير خائف وهو يعالج عند طبيب الأسنان مثلاً.

إن الأطفال الذين يظهرون مخاوف أقل وأخف يجب أن يتعرضوا لخبرات لمنع حدوث مخاوف أعمق، يستطيعون النظر إلى كتب فيها مواقف مخيفة (أطباء الأسنان، المستشفيات، الكلاب، الأنفاق) (Sub way)، يتحسن بعض الأطفال ويقل خوفهم عندما يضعون في حقيبتهم صورة لجسم مخيف. إن وقت النوم يجب أن يكون وقت استرخاء وليس وقتاً للمضايقة، يجب تعريض الأطفال للمخاوف تدريجياً بينما يكونوا في حالة استرخاء، إن المشي في الممر المعتم يساعد الأطفال على عدم الخوف، كل مرة أقل فأقل وأقل من الدعم سوف يكون ضرورياً.

٤ ـ التعبير والمشاركة في الإهتمامات Express and Share Concerns Openly

عندما يعيش الأطفال في جو حيث تناقش فيه المشاعر ويشارك فيها الأطفال. يتعلم الأطفال بأن الإهتمامات والمخاوف شيء مقبول، ومن المناسب أن نتحدث في إهتمامات حقيقية أو مخاوف كلنا يخاف منها. إن الأطفال والكبار يعترفون بأن عندهم مخاوف عندها يرى الأطفال بأن الأمر عادياً أن يخاف الإنسان وأن كل إنسان يخاف في وقت ما .

وعلى العكس من ذلك فإذا أنكر الآباء الخطر أو الخوف فإن ذلك من الممكن أن يكون مخيفاً لهم .

٥ ـ مثّل الهدوء واللياقة والتفاؤل

Model Calmness, Adequacy and Optimism

إن عدم شعور الآباء بالراحة وشعورهم بالخوف يفزع الأطفال مباشرة مثلاً إذا لم يستطع الآباء حلّ خوفهم الخاص بهم بالموت فإن الأطفال يتعلمون وبسرعة الخوف من الموت إنه سوف يكون من المفيد أن يسمع الأطفال عبارات كهذه (شيء هام أن تفعل أقصى ما تستطيع وأن تتمتع بوقت جيد وعندما يأتي الموت تكون جاهزاً له) ونقول للطفل كلنا سنموت إن الموت عملية تماماً تشبه عملية الولادة أو نقول للطفل

بأننا كلنا جزء من الطبيعة وأننا نعود للطبيعة مرة أخرى (كلنا من التراب وإلى التراب سوف نعود) كثير من الراشدين يناقشون مفاهيم دينية كوسائل لفهم الموت والحوادث الأخرى .

إن المخاوف يجب عدم مناقشتها باستمرار، إن الاعتراف بالمخاوف وإيجاد حلول لها أمثلة جيدة للأطفال، وفي بعض الأسر ما تزال تُذكر أشياء سيئة يمكن أن تحدث للناس، إن هذا جوّ يمثله القول التالي (وراء كل غيمة فضيه خيط معتم) أي هناك شر وراء كل شيء سار إن هذا الجو يحفزّ ظهور القلق والخوف عند الأطفال. ويكون التشائم (pessimism) هو النتيجة. إذا شعرت بأن الأشياء على ما يرام (oaky) فإنه يجب التعبير عن هذه المشاعر الجميلة .

إن الحلول المتفائلة تقود للتعامل مع الخوف وبدون ردود فعل عالية عليك أن تشعر بمخاوفك وأن تتحدث عن تقبل المخاطر التي سوف تواجهها. إن إظهار الخوف بحضور الأطفال يجب العمل على تخفيضه بسرعة، عليك أن تناقش مخاوفك مع صديق لك أو قريب أو مرشد ديني أو متخصص في الصحة العقلية إن الأطفال يتأثرون بحلولك، إذا أظهرت إهتمامك في العواصف الكهربائية أو بالرياح العالية يتعلم طفلك أن يكون مهتمًا بدلاً من أن يكون خائفاً وعندما تذهب الى طبيب الأسنان عبرّ عن سرورك لأن أسنانك أصبح منظرها جميل ولها شكل جيد لأن أولادك سوف يتصرفون مثلك .

طرق الوقاية What To Do ?

١ ـ إزالة الحساسية والحالة المعاكسة Desen sitize and counter - condition

إن الهدف هو مساعدة الأطفال الحساسين جداً والأطفال الخائفين أن يكونوا أقل حساسية وان يكونوا بطيئي الإستجابة لمجالات حساسيتهم .

القاعدة العامة تقول بأن الأطفال تقل حساسيتهم للخوف عندما يرتبط هذا الشيء المخيف مع أي شيء سارّ (حالة معاكسة) من النافع أن يلعب الأولاد لعبة مفضلة أو أي نشاط هزلي بينما يكونون خائفين، إن جميع أنواع المخاوف المحددة يمكن القضاء عليها بهذه الطريقة، يلبس الطفل ملابس رجل خفاش ويقوم باللعب في غرفة معتمة

كـخطوة أولى للتـغلب على الخـوف من الظلام يجب لعب اللعـبة التى تسمى بالعربية (الزقوطه) Hide and Seek في الظلام أو في غـرفـة مظلمـه، أولاً يختـبأ الأب ثم يقوم الطفل بعـمليـة البـحث عنه ثم يختـبأ الطفل ثم يبـحث عنه الأب ليجد أين هو مختبأ، يجب أن لا يجبر الأطفـال أن يدللوا كلبـاً إن أفضل علاج هو أن نترك الأطفال يراقبون كـلاباً تُطعم خلف الشباك، ثم يراقبوها في نفس الغرفة ثم يقدم الأطفال الطعام للكلب، إن التقدم التدريجي يشجع وجود الشجاعة تدريجياً عند الأطفال، يجب قراءة قصص الكلاب ويجب اللعب مع الجـراء الصغيرة، إن الخوف يمكن تحويله الى متعة وتتعاون الأسرة جميـعـها على ازالة المخاوف لأن الأطفال يشعرون بأمن أكثر عندما يكونون في جماعـة يمكن إشتراك مـراهق في نشـاطات مخيـفـة مـثل السـبـاحـة وبعض الألعاب الرياضـية مع طفل آخر. إن الأطفال يعجبون بالمراهقين إن النشاط هذا يجب أن يكون ممتـعـاً. بعض الأطفـال يهلعـون عند سماع صوت الرعد، على الآباء أن يقلدوا صوت الرعـد لهم وان يجعلوا أطفـالهم يقلدون نفس الصوت وكذلك يجب مناقشة العواصف وتفـسيرها، يجب أن ينظر الأطفال الى الحيوانات المخيفة في الكتاب وأن يرسموها وأن يلتـقطوا لها صـوراً أو يكتـبـوا عنها قصة أو أن يناقشوا مخاوفهم مع أخ لهم إن هذا يسـاعـد على إزالة مـشـاعـر العـجز والخوف بطريقة بناءه وفعالة ومثمره، إن تجنب مواقف الخوف يطيل أو يزيد المخاوف .

٢ ـ مشاهدة النماذج Observing Models

يمكن إسـتـعمال الأفـلام لتـقليل مخاوف الطفل إن الطفل المشـاهد للفلم يتـعامل وبدون خـوف مع مـواقف أكثر فأكثر إخافة، يمكن أن يرى الطفل نماذج ذات صفات خـاصـة تحـفـزه على الشـجـاعـة، إن المشاهدات تقنع بعض الأطفال بأن الشيء الذي يخافـون منه هو شيء آمن، إحـدى الأمـثلة هو إستعمال أشرطة الفيديو لرؤية صديق لهم يتغلب على الخوف من الإمتحان أو على قلق الامتحان. إن النماذج هذه تتعرض الى المزيد من المواقف المخـيفة، إن الأطفال المشاهدون سيصبحون أقل خوفاً في الإمتحانات الأكـاديمـيـة، هناك مثال آخر هو مشاهدة الأطفال في غرفة العمليات الجراحية وتحت الجـراحـة، إن على الآباء أن يسـتـفيدوا من كل مناسبة لإعداد الأطفال لمواجهة مواقف مخيفة.

يمكن إزالة الحساسية عند الأطفال بطريقة بسيطة تسمى بالممارسة السلبية يمكن أن يتظاهر الأطفال بأنهم خائفين جداً أكثر من ما هم عليه يقول الأب لطفلته أريني كيف يمكن أن يكون الطفل خائفاً جداً عندما يكون واقفاً على قمة تلّة إن الطفلة تمثل بأنها فزعة حتى تكاد أنها تموت من الخوف من ذلك المكان المرتفع وفي المستقبل سوف يشعر الأطفال بأن مخاوفهم غبية وغير ضرورية.

٣ ـ التدريب Rehearsal

إن التدريب يّمكن الأطفال أن يشعروا بالراحة عندما يكرّرون أو يعيدون حوادث مخيفة نوعاً ما. في الأطفال الصغار إن اللعب هو شكل طبيعي للتدريب. إن الألعاب والتمثيل تسمح للأطفال بالتعبير عن العديد من المشاعر والمخاوف. إن إمتداح الأطفال يعززهم على ممارسة التدريب المتعلق بالأشياء المخيفة، ويمكن إستعمال خارطة لتدل على مدى التقدم نحو التخلص من المخاوف، بعض الأطفال يستجيبون وبشكل جيد للتدريبات المرئية أو المنظورة والتي هي عبارة عن تمرين عقلي للسير في نشاطات متعددة ويستطيع الكبار رسم السلوكات البديلة للمخاوف لكي يجهزوا الأمر لبعض المواقف المخيفة.

٤ ـ الخيال الإيجابي Positive Image

يمكن للأطفال إستعمال خيالهم الإيجابي من أجل تخفيف أو تقليل المخاوف بتخيل رؤية مناظر جميلة. إن الأطفال يجدون ذلك نافعاً يمكن تخيلهم رؤية أبطالهم تساعدونهم على التعامل مع المواقف المخيفة. يُطلب من الطفل أن يتخيل أنه وأمه في البيت وإذا فجأة بالأضواء تطفأ، أنت خائف ولكن كلاكما وجدتما بعض الشمع وذهبتما الى الطابق الأول لكي تغيروا الفيوز إنكما سوف تشعران بالعظمة عندما استطعتما حل المشكلة، يمكن الطلب من الأطفال أن يروا نشاطهم المفضل مثل قيادة السيارة أو المشي على الشاطىء بينما هم يتمتعون بهذا المشهد الممتع يطلب منهم تخيل حادثة مخيفة نوعاً ما . وعلى سبيل المثال بينما تقود عربة أطفال يرى الطفل كلباً كبيراً في الطريق، يهُاجم الكلب السيارة، عندها يُسرع الطفل بالعربة ثم يبطء، ويأتي الكلب الى السيارة، يدلل الطفل الكلب ويذهب، إن الخيال يستعمل كوسيلة لرؤية الفرد لنفسه قادراً أكثر فأكثر على تحمل الخوف ومن ثم التحرر منه .

يجب أن يُدرب الأطفال الأكبر كيف يمكن إستخدام خيالهم للتغلب على المخاوف بينما يكونون مستريحين، كلاكما تستطيعان أن تصفا قصصا مضحكة عن ذلك الموضوع المخيف، كلّ قصة يجب أن تعالج حوادث حقيقية من الحياة. أما إذا ما أصيب الأطفال بالقلق فعليك أن تهدء الجزء المخيف من القصة بالضحك أو بتغيير الموضوع .

٥ ـ مكافأة الشجاعة Reward Bravery

يجب أن تكون واعياً لجاهزية الأطفال للتغيير وقبول الشجاعة إمتدح كل خطوة شجاعة. إن الجوائز المادية ستكون نافعة جداً ويمكن تحديد سبب الخوف وزمانه ومكانه. كون الطفل قادراً على تحمل جزء من ذلك الموقف يجب مكافأته عليه، الكثير من الأطفال يتمتعون بكسب الجوائز عندما يريدون إظهار كم هم شجعان مثلاً فإذا قالوا مرحباً لغريب فإنهم يكسبون ٥ نقاط وإذا أجابوا على التلفون فإنهم يكسبون ١٠ نقاط وإذا ما تحدثوا مع أناس مختلفين فإنهم يحرزون المزيد من الجوائز التي يمكن إستبدالها بالألعاب .

إن الخوف من المدرسة هو مثال آخر هام، يجب أن تستجيب مباشرة بأن على الطالب أن يذهب الى المدرسة حتى ولو شكى من المضايقة أو من ألم جسمي يجب أن يذهب الى المدرسة، ويجب فحصه فحصاً طبياً في وقت آخر خارج عن وقت المدرسة، كثير من الآباء يعرفون سبب شكوى أطفالهم من المغص وآلام المعدة السيكوماتيكية أي (التي سببها نفسي وجسمي) وكذلك الصداع، كوسيلة لعدم ذهابهم إلى المدرسة، يؤخذ الولد إلى المدرسة ويعاد وهو يتلقى المديح والإطراء ويمكن عمل حفله من أجل مكافأة الطفل على تغلبه على خوفه من الذهاب الى المدرسة ويكافىء الطفل على كل خطوة نحو التقدم.

٦ ـ التحدث مع النفس Self-Talk

إن التحدث مع النفس هو العلاج والترياق القوي للخلاص من الخوف، إن الشعور بالعجز والخوف يحل محله شعور مستقل من المهارة، يُقترح على الأطفال التحدث مع

أنفسـهم بصـمت لكي يشـعـروا بالتـحسن. تقول للأطفال بأن التفكير في المواقف أو الأشـيـاء المخيفة يجعلهم أكثر خوفاً. أما التفكير بأفكار إيجابية يقود إلى مشاعر أهدء وإلى سلوكات أشجع. يقول الطفل لقد فهمتها (أنا أشعر بالشجاعة) (سوف ينتهي كل شيء) (كل شيء على ما يرام) (أنا تمام) (إنه فقط خيالي) إن الوحوش موجودة فقط في الأفـلام ولن يحدث شيء، إن الرعد لن يؤذيني إنني سوف اتمتع برؤية العاصفة، من الضروري أن نُري الأطفـال كـيف يمكن أن يوقـفوا خيالاتهم المخيفة وانهم يستطيعوا أن يفكروا ويقولوا (توقف) ومباشرة يقولون تعليقاً إيجابياً لأنفسهم (إنني لا أستطيع أن أحتمل ذلك) .

٧ ـ الإسترخاء **Relaxation**

إن الاسترخـاء العـضلي عـامل مـسـاعد جداً في حالة التوتر الجسدي عند الأطفال والمراهقين، يتـعلم الأطفـال كـيف يتـخلصـوا من التـوتر ومن الخـوف، إن استرخـاء عـضـلاتهم يخفف من مخاوفـهم، إن الاسترخاء يساعد على إيجاد تركيز إيجابي، إن الخوف من الظلام يمكن تقليله بواسطة الاسترخاء تماماً خاصة إذا ما مارس الأطفال الاسترخـاء بشكل مـستمر ومكرر في فراشهم، يجب أن يتعلموا كيف يسترخون لمجرد سماعـهم كلمة بسيطة مثل (استرخ) بعض الأطفال يمارسون الاسترخاء بشكل فعال في الحمام السـاخن، إن ذلك يعطيـهم تمريناً جـيـداً ويمكن للأطفال إستخدام خيالهم للتـغلب على الخوف عندما يذهبون للنوم يكون عندهم طريقة للتغلب على الخوف إنهم يرخـون عـضـلاتهم ويسـتطيـون تخيل إنهم مـوجودون في حمام دافىء، يمكن مزج الاسترخـاء مع تقليل الحـساسية من الخوف التي وصفناها سابقاً إنها نافعة لوصف المزيد والمزيد من المشـاهد المخـيفة بينما يكون الطفل مسترخياً، إن الخوف يصبح أقل لأن الطفل يكون قـد تعـرض له في الخيال أو في موقف حقيقي، ولذلك يصبح الخوف مسيطر عليه (deconditioned) .

٨ ـ التوسط **Mediation**

هناك فنيـات عـديدة من التوسط إستخدمت من قبل الأفراد من جميع الأعمار لكي

يشعروا بالهدوء ويبتعدوا عن الخوف. من هذه الأساليب التنفس بإنتظام بالعدّ ببطء، ويمكن إستخدام التنفس بانتظام لتخفيض خوف الأطفال من الامتحانات المدرسية، ويمكن إستعمالها ضد تشتت الفكر ولتشجييع الانتباه، نرى الأولاد كيف يتنفسوا ببطء وبشكل منتظم وعليك أن تراقب تمرينهم ومن النافع أن تكون واع لأية أعمال تناسب طفلك .

تقرير حالة Case Report

فتاة في الخامسة من عمرها كانت تخاف من الظلام ومن الأصوات العالية والانفصال عن الوالدين. إن والديها لم يتركاها مع أحد منذ أن بدأ خوفها في سن الرابعة. إن خوفها من الأصوات المرتفعة عولج بواسطة تقليل الحساسية من الخوف اعطيت الطفلة أجساماً عديدة لكي تزعج نفسها بها أكثر فأكثر أُستخدمت جميع الطرق لكي تزيد الطفلة من ثقتها بنفسها ولكي تقلل من المضايقة المتعلقة بوالديها، بعد أن أصبحت قادرة على عمل أصوات عالية .

مفهوم الذات المتدني

Low Self-esteem

من بين مشاكل الطفولة الشعور بمفهوم الذات المتدنى أي كيف يشعر الأطفال تجاه انفسهم. يشعر هؤلاء الأطفال بأن لا قيمة لهم وبأنهم يفتقرون الى احترام الذات الذي يؤثر في دوافعهم وإتجاهاتهم وفي سلوكاتهم إنهم ينظرون الى الأشياء نظرة تشاؤمية. يجب على الأطفال أن يشعروا بأن مفهومهم عن أنفسهم جيد .

يمكن أن يُقيّم مفهومهم عن أنفسهم بالإجابة على هذه الأسئلة الثلاث من أنا ؟ كيف اتصرف ؟ كيف أتصرف إذا ما قورنت بالآخرين ؟ إن قيمة الانسان تقاس بإنجازاته في المدرسة أو في العمل أو في العلاقات الإجتماعية أو في المجتمع. إن الانتاجية والكفاءة هي مؤشرات تدل على قيمة الانسان. ومن المهم أن يلاحظ بأن إحترام الذات يتغير بشكل كبير. إن الشعور بالإحترام ينبع من الإنجاز ومن المديح ومن الانتماء للمجموعة لذلك فإن المشاعر الموجبة والسالبة نحو نفسك تختلف وفقاً للنتائج المحدده. إن الأطفال الذين يفتقرون للثقة بالنفس ليسوا متفائلين بالنسبة لنتائج جهودهم، إذ يشعرون بعدم القدرة وبالدونية وبالتشاؤم وبالاحباط. إنهم يرون بأن الأشياء دائمًا تسير في الطريق الخاطىء إن هؤلاء الأطفال يستسلمون وبسرعة ودائمًا يشعرون بأنهم سيئون ويشعرون بالعجز إن هذه هي الصفات التي يصفون انفسهم بها. إنهم لا يستطيعون التعامل مع الاحباط والغضب وغالباً ما يحولانهما الى سلوك انتقامي ضد الآخرين أو ضد أنفسهم. ولسوء الحظ إن سلوكهم هذا يقود الآخرين لأن ينظروا اليهم بسلبية كما هم ينظرون لأنفسهم بذلك. إن الأطفال الذين يشعرون بالفشل يرون الجوائز المعطاة لهم بأنها جاءت بالحظ والصدفة وليست كنتيجة لجهودهم. إن الجوائز سوف تكون هامة إذا اعتقد الأطفال بأنهم كسبوها بسبب صفاتهم وسلوكاتهم الجيدة وهذا ما يسمى بالضبط الذاتى للنفس. يرى الأطفال بأن هناك علاقة سببية بين سلوكهم وبين الجوائز إن هذا الشعور يزداد بإزدياد العمر وبالإنجاز. وسيشعر الأطفال بمزيد من الثقة وبمزيد من الإستقلالية والحرية .

Reason Why — **ما السبب**

Faulty Child Rearing Practices — **تربية الطفل الخاطئة**

Over protective — **١ ـ الحماية الزائدة**

إن الأطفال الذين منحت لهم حماية زائدة لم يتعلموا أن يتكيفوا مع انفسهم أو أن يشعروا بالإستقلالية .

إنهم خائفون من الوقوع في الأخطاء لقد افسدهم الآباء عندما قدّموا لهم كل شيء وقدموا لهم الحماية الزائدة ولم يجعلوا الطفل يتعرض للضيق العادي إنهم يشعرون بالاستياء وبأنه من السهل إيذاءهم وبأنهم عاجزون عن الإهتمام بأنفسهم وفي وقت ما سيشعر الأطفال بأن عندهم ثقة زائدة بالنفس ويشعرون بالعظمة ولكن تحت هذا المظهر الكاذب (Facade) يوجد النقص الأساسي للثقة بالنفس .

Neglect ful — **٢ ـ الإهمال**

عندما لا يوافق الآباء الأطفال فإنهم يتركونهم وشأنهم وبالرغم من ذلك فإن بعضهم يصبح مستقلاً ويكسب إحترام نفسه من خلال موافقة الآخرين. كثير من الأطفال يشعرون بأنهم لا يستحقون القلق بهم أنهم مهملون جسدياً ونفسياً والنتيجة المباشرة هي الشعور بقلة القيمة .

Perfectionistic — **٣ ـ توقعات الآباء المثالية**

الكثير من الآباء يقعون في نمط من التوقعات المثالية والعالية. إنهم يتوقعون من أطفالهم ان يكونوا أقوياء وليسوا ضعفاء ولسوء حظهم يكون لديهم أطفالاً يشعرون بعدم اللياقة والقدرة على مواكبة التقدم المدرسي، الأمر الذي يشعرهم بتدنى قيمهم عن أنفسهم .

Autocratic and Punishing — **٤ ـ العقاب والإستبداد**

بعض الآباء عندهم شعور بالقوة والقسوة إن طرقهم ومناهجهم هي غالباً سلطوية ويستعملون العقاب بشكل متزايد إنهم يفتقرون للتفائل الإيجابي وإلى

الاحترام المتبادل لذلك يشعر الأطفال بأنهم لا يستحقون الاحترام خاصة إذا كان الأب اعتمادياً وسلطوياً مع ابنه أي عكس النموذج الأبوي الذي يشجع على احترام الذات .

٥ ـ النقد وعدم الموافقة Critical and Disapproving

التقبل الأبوي والإحترام والموافقة والفهم والمديح ناتجة عن إحترام الذات وعن العمل الكدود من أجل الإنجاز. إن الرفض والنقد ينتجان مشاعر مسؤولة عن تدنى مفهوم الذات عند الأطفال إن لوم الراشدين يقود إلى وجود طفل شقي. إن الأطفال الأشقياء يتصرفون بشكل سيء إذ يركزون اهتمامهم على انفسهم ويبرهنون للآباء بأن العمل السيء هو سلوك صحيح خاصة الأطفال الذين يقال لهم بإستمرار إنهم اغبياء، إنهم سيشعرون بالغباء ويتصرفون به، إنه دائمًا يشار الى اخطائهم ولا تقدم لهم التغذية الراجعة على أخطائهم وعندما يكون الأب شديد النقد لطفله فإنه يشجع بذلك الشعور المتدنى ذاته. إن الأطفال الذين يشعرون بأن معلميهم غير متفقين معهم تكون لديهم مفاهيم متدنية نحو الذات وأيضاً يكون تحصيلهم الأكاديمي سيئاً وغالباً ما يتصرفون بشكل سيء .

٦ ـ النموذج الأبوي Modeling

إن الآباء الذين يشعرون نسبياً بالمفهوم المتدنى عن الذات هم نماذج منافسه (emulate) لأولادهم إنهم يعاملون أطفالهم بنفس النقص الذي يعانون منه. إن الأطفال لم ينموا في جو ينمي مفاهيم النفس الإيجابية. إن الآباء الذين لم يحاولوا أن يفعلوا اقصى جهودهم على الغالب ما يوجد لديهم أطفالاً يتصرفون وفقاً لهم. إن الأنداد والإخوان يتأثرون بالطريقة التي يعامل بها الطفل. وكلما كان هناك آباء ومعلمون يعبرون عن موافقتهم للطفل كلما كان متقبلاً من قبل الانداد وبشكل تام متقبلاً من نفسه لذلك فإن الراشدين هم نماذج للأطفال .

٧ ـ الإختلافات أو الاعاقات Differentness or Handicapped

إن الأطفال الذين يبدون انهم مختلفون عن الآخرين يشعرون بشعور متدنى عن الذات. إنهم يشعرون بالبشاعة وبالقصر أو بالطول أو الحمق أو بأنهم مختلفون

بشكل مـا. إن الشيء الناتج هو غـضبهم نحو انفسـهم لأنهم مختلفون ولأنـهم يكرهون الآخـرين بسـبب رؤيتهم لاعاقاتهم. هناك نتائج سالبة أخرى يواجهها الأطفال خاصة عندمـا يكون التقبل الكلي والحصول على الإعجاب من الآخرين ليس سهلاً. إن الأطفال المعـاقين يعـانون من تدنى مـفـهوم الذات. إن الشعور بعدم القيمة هو تجربة مباشرة تُعَّزز لسوء الحظ بالانتقادات القاسية والسالبة .

٨ ـ تَعَلُمْ الاعتقادات اللاعقلانية Learned Irrational Beliefs

إن مـصـدر الاعـتقادات اللاعقلانية هو البيت والمدرسة والمجتمع إن هذه المعتقدات تسـبب سلوكات متعددة مهزومة Self-defeating إن اللاعـقـلانية هي المسؤولة عن تدنى مـفـهوم الذات لدى الطفل الذي رضعها خلال تنشئته ومن النماذج الأبوية ومن الشعور بالإختلاف عن الآخرين .

إن الأطفال يفكرون في أنفسهم بجمل كهذه : «أنا لا استطيع أن أفعل شيء صحيح» «لا أحـد يعـمل من أجلي» «إنني سأكـون مـعـاقاً، إذا لم أقدر أن أفعل ذلك» إن هؤلاء الأطفـال يشـعـرون بأنهم غير قـادرين على التعامل مع المواقف الجديدة عندما يحدث التـغـيير (كـقدوم مولود جديد أو تغيير مكان السكن أو حدوث طلاق) إنهم يشعرون بأن قـيـمتهم النفسية مهددة ويكونون مليئين بالشكوك أو أنهم يكونون مشلولين عن العـمل أو مكتـوفي الأيدي. في السنوات الأولى يتـعلم الأطفـال احترام الذات. أما عندما يعـامل الطفل بشكل سيء فإن ذلك لن يساعد على رفع مفهومه عن نفسه. إن الشعور بعـدم إحترام الذات أو بالصـغـاره هو اعتقاد سالب ولا عقلاني ومن الممكن أن يكون عـلامـة مميزة له في بقية حياته. إن الأطفال الصغار لا يدركون بأن سوء المعاملة هي مـشكلة الكبـار وليـست هي مـشكلتـهم إنهم لم يتـعلمـوا التـحدث مع أنفسـهم لفهم الحـوادث التي تحـيط بهم إنهم لا يسـتطيعون أن يقولوا «إنني لست دائمًا سيئاً» إنه والدي هو الذي يرى كل شـخص سيء. إنهم ينظرون إلى التـعليـقـات السـالبـة كأنها إتهامـات مـوجـهة ضدهم (indictments) وأنهم مـسـؤولين عنهـا وهي مـوجـهـة لشخصياتهم .

كيف نمنع الشعور المتدني نحو الذات (طرق الوقاية)

١ ـ تشجيع العقلانية وفهم النفس

Foster Rationality & Self-Under Standing

يجب أن يعيش الأطفال وينمون في جو عقلاني حيث يتعلمون التفكير العقلانى كلما كان ذلك ممكناً . إن أي اعتقاد خاطىء أو معمم يجب القضاء عليه بشكل مبكر إن الأمثلة على التفكير غير العقلاني هذا القول [لقد فشلت مرة لذلك فإني لن أحاول مرّة أخرى]. إن كونك تشكو أو تصرخ أو تولول لا يعني بأنك عديم القيمة أو بأنك شخصاً سيئاً يجب أن يفسرّ ذلك على أنه سلوك غير لائق أو أن ذلك بسبب كون الكبار في حالة توتر وإنهم هم المسؤولون عن عدم اللياقة، يجب أن يُعلّم الأطفال بأن إحترام الذاتى متقلب (fluctuate) وأن المشاعر الجيدة والسيئة هي عادية ويجب توقعها، إنك سوف تتأكد بأننا نسيء تقدير مقدرة الأطفال على الفهم، إنه من النافع والمفيد أن تجعل الأطفال يعرفون بأن القيم تختلف وبأنه لا توجد هناك مقاييس عالمية للجودة والطيبة وللخير وأن الجمال هو في عين الناظر Beauty is in the eye of the beholder إن هذا هام بالنسبة للأطفال الذين يشعرون بالإعاقة والإختلاف وبدأوا يشعرون بأنه لا أحد (غير آبائهم) من الممكن أن يحبهم . هناك أمثلة معروفة وهناك قصص يمكن أن تساعد على رفع مفهومهم عن أنفسهم، حتى الأطفال يدركون بأن الشخص عنده جوانب ضعف وجوانب قوة.

يمكن الإستفادة من مناقشات الأسرة عن قيمة النفسself worth إن الناس يستطيعون العيش بسعادة مع أهداف لها معنى ومحدده لا يشعرون من خلالها بقلّة القيمة أن يقول الطفل «أنا مناسب» هو شعور رائع يمكن الوصول اليه بالعيش بطريقة أدبية وبإنجاز خطى صغيرة. يجب تجنب الربح كمقياس وحيد للنجاح، عليك أن تدحض النظام المرتبط فقط بإحترام الرابحين أو أن تعامل باقي الناس كخاسرين إذ إن الأطفال ينمّون مشاعرهم بأن الربح هو الطريق الوحيدة لإدخال السرور على الكبار وعلى أنفسهم. نستطيع أن نَعلم الطفل قيم الأسرة بأن على الطفل أن يفعل أقصى جهوده للنجاح، إن السعي وراء أي نوع من المثالية أو التمام سوف يكون أمراً

غير منطقي. تستطيع أن تعترف للأطفال بإهتماماتك وبفشلك وبأنه لا انسان كامل (No body's perfect) وبأن الناس جميعهم عندهم قدرات مختلفة ودرجات من الضعف. إن فهم النفس وتقبلها والعمل بجد يقود إلى شعور طبيعي بالنجاح .

٢ ـ شجع القدرة والإستقلالية والمتعة

Encourage Competency, Idependence and Enjoyment

هناك طرقاً كثيرة لإعداد الأطفال للتكيف مع بيئاتهم، إن القدرة الحقيقة هي مستوى مناسب من المهارات تكون موجودة لديهم في سن معينة يجب أن يمارس الأطفال مهاراتهم وتعليمهم ونموهم وأن يشعروا بالأمن، إن الحماية الزائدة أو نقصها شيء مؤذٍ، يجب تعليم الأطفال المرونة لكي يستطيعوا تقييم المواقف وأن يطبقوا مهاراتهم بطريقة مركزة . شجع الطفل أن يستعمل عقله وأن عليك تقديم المساعدة الضرورية له، إن قتال الأخوة والمجادلات يمكن أن تستعمل كأسس للمناقشة بطرق جيدة لتعامل الواحد مع الآخر. يجب أن يطلب من الأطفال المساهمة في حلول بديلة ويجب امتداح الأفكار والسلوكات الجيدة ويجب تجنب العقوبة كلما كان ذلك ممكناً، إن الأطفال يستمتعون بنمو مهاراتهم في التعامل المستقل نحو المواقف، كلما كان ممكناً يجب إعطاء الأطفال اختيارات. أطلب منهم أن يصغوا ويُقيِّموا المواقف وان يستمعوا بحرص ويجب إحترام افكارهم وتشجيعها وتطويرها أن ذلك أفضل من إعطائهم الحلّ، يجب أن تقدم اقتراحات ممكنة وتسأل أي حلّ يناسبهم بشكل أفضل ركز على اهتماماتهم النامية وعلى رغباتهم، إن الأطفال يشعرون بأنهم جيدون عندما يستطيعون الوصول إلى أهدافهم !! إن دورك هو دور المرشد وليس الناصح المذّكر (admonisher) إن ذلك سيساعدهم. تستطيع مساعدتهم في المشاركة في حل المشكلة، تجنب الأخطاء ولا تيأس وفكّر بشكل صافي وفي جو الأسرة الإيجابي يُتوقع أن تكون أهداف الأطفال نفسها كأهداف الأسرة، يتعلم الأطفال الرغبة في النجاح وفي إدخال السرور على الآخرين وان يكونوا هزليين وأن يكونوا معتمدين على انفسهم . إن الإعداد لمولود جديد يتطلب اعداد الأطفال للتكيف مع الوضع الجديد، عليك أن تشارك الأطفال في ضيقهم لكي تفهم مسؤولياتهم إنهم

سـوف يكونون مـهـتـمين لمعرفة ما هو مطلوب منهم وخلال الطفولة يجب أن تكون هناك أعمالاً خفيفة معدّه لهم ومن الضروري بأنهم يجب أن يكونوا قادرين على انجاز هذه الاعمال وعندها سـوف يحصلون على مـديح ذو معنى وعلى مكافآت ذات معنى، إنهم يشـعـرون بالتـقـبل عندما لا يشار الى اخطائهم، إمتدح ذلك الجزء الصـحيح من سلوكـهم ولا تتوقع منهم الكمال والتمام، إن هذا سوف يقوي الشعور بالرضا عندهم عندمـا يقـومون بعمل شريف ومنافس، إن أوقات الأسرة السعيدة تحفّز عادة السرور وتعزز المشاعر الناجحة في الأطفال .

٣ ـ قدّم الدفء والتقبل **Provide Warmth and Acceptance**

يشعر الأطفال باحترام ذواتهم عندما يشعرون بالتقبل. إن التعزيز ضروري، ولكن التـسـاهل فـقـد. يشـعـر الأطفـال بأن لهم قيمة عندما يكونوا محبوبين وآمنين، إنهم سينجحون (thrine) بالثـقة وبالتشجيع وليس باللوم. إذا جاءت علامات الطفل ضعيفة أو راسبة فإن موقفك هام. عليك أن تدعم الطفل عاطفياً لأنه بحاجة إلى أن تكون واقفاً بجـانبـه وليس أن تكون رافـضــاً له. الكثير من الآباء يسـيئون تقـدير الآثار السـالبة لأطفالهم بسبب سماعهم للنقد من الآخرين. إن نقد أو تحقير مهناً أو أجناس أو أديان مـعـينة تجلب عندهم مـشـاعر سالبة. إن التكلم بإيجابية عن الآخرين، يقوي الشـعور العـام بالتـقـبل. تقـبل النفس والآخـرين إن الاحترام التلقـائي يجب أن يظهـر بشكل مـتكرر. إن بعض الآباء يجدون الأمـر صـعباً للتعبير عن المشاعر الإيجابية. إن التعابير الممـزوجـة بالحب هي مـؤشرات قـوية لإحترام واحترام الآخرين لذلك يجب أن يشـجع الآباء أطفـالهم على استعمال تعابير ايجابية نحو أنفسهم ونحو الآخرين خاصة عندما يحرزون النجاح.

عليك أن تعبر عن تفـاؤلك، تستطيع أن تنظر إلى الجانب الهام من الأشياء في نفسك وفي الآخـرين. إنهم يتـعلمـون كيف يكونوا متفائلين أكثر من أن يكونوا متشائمين. إن تقبل الذات مرتبط بالعائلة وطرق تنشئتها لأطفالها. إن قضاء الوقت مع الأطفال يجب أن يكون مخططاً له لكي يكون ممتـعـاً. يجب أن تشترك العائلة مع بعضـها البعض في الغناء أو لعب الألعـاب أو مناقـشـة الأحـداث المحليـة. عليك أن تحـتـفظ بالجو دافئاً

ومتفائلاً بقدر الإمكان. إن أب سالب واحد يمكن أن يقضي على الجو المرح والدافء الذي ناقشناه هنا. كل شخص سيستفيد عندما يساعد الوالدان كل منهما الآخر في الشعور بالسرور وفي اعطاء جو متقبل. جميع أعضاء الأسرة يجب أن يشعروا بأنهم جميعاً في نفس القارب يعملون نحو نفس الهدف العام ويقدمون الدعم المتبادل .

طرق الوقاية — What To Do ?

١ ـ التركيز على الإيجابيات — Focus on Positives

إن تغيير المفهوم المتدنى عن الذات يتطلب تركيز شديد على سمات واتجاهات الطفل كما تقول الاغنية القديمة «ركز على الإيجابيات». البداية الجيدة هي ان تطلب من الأطفال أن يعملوا استبانة بالاشياء النافعة (assests) إن هذا سيكون نافعاً لهم كما هو نافع بالنسبة لرجال الأعمال الذين يعرفون ماذا سيعلمون وما هو نافع وما هو ضار.

يستطيع الأطفال وضع نقاط جيدة على شكل قائمة تُمثل مهاراتهم وجهودهم إن هذا تركيز على الايجابيات بدلاً من البقاء (dwelling) في السلبيات. وعندمنا تناقش هذه القوائم مع الطفل فإنه يجب السؤال عن مشاعره والاستماع اليه بعناية لإشعاره بأنه هام. إن التركيز على إيجابيات الطفل يقوده إلى أن يشعره بالقرب من الآباء إن هذا الشعور هو الترياق الشافي (antidote) للشفاء من المشاعر المتدنية لديه.

إن الموافقة approval والإنتباه والتقبل appreciation والمديح praise يجب أن تكون كافية ويجب تقديم التغذية الراجعة feed back في كل فرصة ومناسبة إن ذلك يساعد ويقوي المشاعر الذاتية الجيدة إن المثبطات (put downs) يجب تجنبها في جميع الظروف. إن السخرية (ridicule) والضحك الساخر (sarcasm) لن تخدم تحقيق وإحترام الذات. إن التعليقات التالية هي بعض الأمثلة للتغذية الراجعة الإيجابية مثل «أنا أُقدر واحترم ابتسامتك ؟ كنت حقيقة صبوراً بينما كنت مشغولاً» «كنت اتسوق وأصلح السيارة أو احضر الطعام» «أشكرك على مساعدتك لأخيك» «إنني احترم قولك للحقيقة» «أنا أقدر كم أنت تتعب في عملك» «كان عظيمًا عندما انتظرت دورك»

«اعـجـبـتني الطريقـة التي سـاعـدتنا فيها بدون ان نطلب منك» «إن احترامك لمشاعر صديقك كان جميلاً» «كان احساسك بالضحك والفكاهة جميلاً في هذا المساء» .

ويجب تجنب الآباء للمـديح الزائف. إن الأطفال يشعرون بالاستياء إذا شعروا بأنك تكذب عليـهم لكي تجـعلهم يشـعـرون بالتـحسن. عندما يشعر الأطفال بالاحباط فلا تتـوقع الكثير منهم في ذلك الوقت إن توقع الكثير من الأطفال غير ممكن ومن الأفضل توقع خطوات صـغيرة وإيجابية مفيدة . إن الأطفال الذين يشعرون بالحطّة والصغاره يتـعلمـوا بالتـدريج التعويض عن ضعفهم بتطوير قواهم. سوف تكون خطوة إيجابية عندمـا يفـعل الطفل مـا هو صـحـيح إن ذلك سـوف يكون أفضل من أن يرى نفسه مـغـموراً ويرى الوظائف أمامه كبيرة جداً ولا يقدر على التعامل معها (tackle) «يجب أن يشجع الأطفال على عمل ما هو صواب» ويجب أن يفعلوا الشيء الصحيح في الوقت الصـحـيح أو المناسب هذا مـا يجب أن يقـال لهم بصراحة (explicity) وهم سـوف يحصلون على الرضا في تلك اللحظات .

٢ ـ التحدث الإيجابي مع النفس Positive self - talk

إن هذا أسلوباً قـوياً. يعلـم الأطفـال كيف يُفكروا. وان يقولوا أنا مرتاح أنا مقبول (I am oaky) أسـتطيع القـيام بذلك العمل ولا يتعلموا أن يقولوا انا اشعر بأنى تعيس (I am no good) إنني لا اسـتطيع أن أقـوم بذلك بشكل صحيح مطلقاً. وعلى الأطفال ان لا يستمروا في تلك العادة السيئة، إن إقتراحاتك يجب أن تكون محسوسة وواضحة عليك أن تعلمـهم هذه الأفكار. أن تحـاول أقـصى جـهودك وأفضل ما عندك هو المهم وليس المهم أن تفـعل أفـضل من الآخـرين، في كل يوم نحـاول أن نكون واثقي النفس وأن نشـعـر أحسن فأحسن إتجاه انفسنا، حاول أن تكون راضياً عن الشيء الذي تقوم به «سنتـعلم أن نكون واثقي النفس ومـستقلين» إن هذه اقتراحات يمكن أن نستعملها لتشجيع انفسنا. وعندما يتعلم الأطفال ذلك سيرون انفسهم شجعان ومنافسين .

هناك مـواقف لا يسـتطيع الأطفـال القـيـام بها بشكل جيد ويمكن أن يحتاجوا إلى توجـيـه الآخـرين وعندمـا يكبرون ويسـتطيـعـون القـيام بها سيشعرون بأهميتهم واستقلاليتهم.

٣ ـ قدّم الخبرات البناءة Provide Constructive Experiences

عندمـا توجد المشاعر السالبة عند الأطفال فعندها يجب تعليمهم خبرات بناءّه يجب تقديم نشاطات عديدة واستعمال وسائل تظّمن مشاركة الطفل، في البداية سوف يكون من الضروري أن تستـعـمل جوائز لها معنى إذا لم يقبل الطفل المشاركة في أي شيء. هناك نشـاطات كثيرة مثل الكشاف والموسيقى ونوادي الهوايات والألعاب الرياضية ... الخ كلها نشاطات مشجعة ومدعمه (boosting) ولكي نتأكـد من الوصول الى الخبرات الناجـحـة فإن ذلك يحتـاج إلى تخطيط حريص، يجب أن يشعر الأطفال بأنهم لائقون ومـاهرون عندمـا يمارسـون النشاط، إن القادة الذين يركزون على النجاح هم نماذج غير مناسـبـة أو مـلاءمـة، إن القائد يجب أن يؤكد على التعاون وأن يشرك الجميع في النشـاط وأن يحرص على مـشـاركة المجموعة كلها في النشـاط، إذا كان طفلك أدنى من الآخـرين في المهـارات المتطورة فإن تلك المجـمـوعـة ربما لا تكون مجمـوعـة جيدة له بالرغم من وجـود القـيـادة المناسـبة، سيكون من النافع أن تجد له مجموعة مناسبة، وعلى سـبـيل المثـال ينجح الآباء في إيجاد خليط من الأطفـال غير المتنافـسين في برامج تدريب خـاصـة من أجل الأولاد المشوشين، إن وسـائل المتعة المخطط لها تعمل العجب بالنسـبـة للأطفـال ذوي المفـهوم المتدنى عن الذات إن الخبرات البناءة يجب أن تكون واقعية،* والأهداف المعـدّة يجب أن تكون قابلة للتحقيق والإنجاز، إن الأعمال الخفيفة والوظائف يجب أن يكون مخطط لها لكي تكون منتـجة، يجب أن يشعر الأطفال بأنهم يشـاركـون من أجل الصـالح العـام في الأسرة، إن مساعدة الآخرين هو صفة مشجعة وفي البـيت يجب على الأطفـال مـسـاعـدة الآخـرين في إنجاز الوظائف وكذلك مساعدة الأطفـال الصـغـار شيء يستحق الاحترام والتقدير يجب أن تكون خلاّقاً في البحث عن نشـاطات المجتمع حيث من الممكن أن يساعد الأطفال أو المراهقين بعضـهم البعض مثل القـيـام بوظائف مـعـينة أو العـمل التطوعي في المسـتشفى أو القراءة لكفيف أو شراء الحاجات لمعاقة أو زيارة المقعدين أو العجزة (shut-ins) كلها أمور ممكنه، أما في البيت فإن الرحـلات لها تأثيرات ونتائج إيجابية، يجب أن تتأكد بأن إبنك له صاحب متفائل ومشجّع، وأنه يقضي وقتاً مع طفل نموذج منافس (emulating) هذا شيء نافع في تغيير شـعـوره بالحطه وعـدم الإحترام. كل من الأب أو الطفل يجب أن يستغلا كلّ مناسبة

لمناقشة الحوادث اليومية، ومناقشة بعض الاقتراحات المحددة التي لها علاقة بالمهارات الإجتماعية ربما تكون ضرورية، إن الأطفال الذين يشعرون بعدم إحترام الذات غالباً ما ينقلون رسائل سالبة واتجاهات سالبة من الفهم نحو الآخرين. هناك تكنيك آخر في البيت وهو أن يكون في البيت شخص هام (Vip) حيث يكون لدى الطفل شخصاً واحداً في بؤرة اهتمامه. إن أعضاء الأسرة يجب أن يكونوا متنبهين ومحترمين يحترمون ذلك الفرد، أظهرت الأبحاث بأن إحترام الذات يزداد في الأطفال في عمر السابعة ويكون كنتيجة للمشاركة في دراما أو مسرحية خلاقّه أو إبداعية، يرى الأطفال أنفسهم على التلفاز في نشاطات عديدة، يمكن تسجيل نشاطاتهم من خلالها ومن ثم عرضها على مجموعة من الآباء والأطفال الأمر اذي يساعدهم على رفع مفاهيمهم عن أنفسهم .

٤ ـ استعمل الجوائز والعقود Use Rewards and Contracts

عليك أن تعرف ماذا يعزّز الأطفال على ترك مشاعرهم المتدنية عن الذات وعندما تستطيع إعداد الاهداف معهم عزز جهوهم وفقاً لذلك. وفي بداية هذا الكتاب شرحنا العقود (contracts) بالتفصيل إن الفكرة الأساسية هي ان انجاز الاتفاقات وهي تجربة نافعة ومفيدة وعند الوصول إلى الاهداف المتفق عليها يمكن أن يحصل الطفل على جوائز لها قيمة خاصة عندما يعبر الطفل عن شعوره بقيمته .

إن العقود تتضمن تنظيف الغرفة أو القيام بالوظيفة البيتية في وقت محدد كل يوم. إن الأبوين الخلاقين يوقعان على العقود مع الأطفال والتي تتضمن تحقيق متطلبات للأطفال تساعدهم على تكوين مفاهيم ايجابية عن ذواتهم يجب أن يتعلم الأطفال ان يساعدوا انفسهم وأن يكونوا معتمدين عليها وعندما يكتبوا العقود يستطيعوا أن يحققوا أنفسهم. شيء هام أن يشعروا بأنهم يسيطروا على ذواتهم إنهم سوف ينفذوا عقودهم غير المكتوبة مثل «سوف أشاهد التلفاز بعد أن أكتب وظائفي ولمدة ساعة واخرج القاذورات» إن شعورك كأب بالرضا الداخلي هو نتيجة طبيعية ومباشرة للقيام بالعقود وإنجازها مهما كانت مدة الأهداف طويلة أو قصيرة .

طفل عمره ١٠ سنوات أصبح شعوره نحو ذاته أحسن. كان يعلق تعليقات سالبة على نفسه وكان يبدو هابط العزيمة لقد جعلته يلتحق في برنامج يوم السبت للترويح عن النفس مع قائد حساس وفاتن وساحر للجماهير (charismatic) وفي البيت علمته أن لا يعلق على نفسه تعليقات سالبة. بدلاً من ذلك علّمته أن يفكر بإيجابية وأن يركز وأن يفكر بصفاته الجيدة. لقد لاحظت الأم تغيراً ملاحظاً في اتجاهه. اخبر الولد بكل فخر واعتزاز بأن ذلك التقدم كان سببه برنامج الترويح. وأصبح الولد أكثر شجاعة وإقدام ولقد شارك في البرنامج الترويحي ولقد قلّ عنده التعليق السالب عن ذاته .

الاكتئاب/وايذاء النفس

Depressed/Self-injurious

الاكـتئاب هو شـعـور بالحـزن والكآبة غـالباً ما يكون مصحوباً بقلة النشاط. أما بالنسـبـة لسلوك إيذاء النفس يحدث عندمـا يقـوم الشـخص بإيذاء نفـسـه بنفـسـه والانتحار (suicide) هو الشكل الأكـثـر لإيذاء النفس والذي يحدث في الناس المكتئبين. سـوف نعـالج كلتـا الحالتين في فصل واحد لأن الأسباب وطرق العلاج متشابهة جداً لقـد أصـبح هناك وعـيـاً للعـدد المتزايد من الأطفال المكتئبين تحت سن الثانية عشرة. وتقـريباً أن بين كل خمسة أطفال هناك شكل من أشكال الاكتئاب وأن حوالي ٥٨٪ من الآباء المكتئبين هم أيضاً عندهم أطفالاً مكتئبين. إن الحزن والتفاعلات الضعيفة مألوفة بين مليون من الأطفال (batter'd) في الولايات المتحدة ويرى بعض المختصين بأن هناك ارتـبـاطـاً بين الاكـتئاب ومـشكلات مـثل التـبـول على الفـراش وسـورات الغـضب (tantumes) والجولان (trantrums) والاعياء (fatigue) والفـشل في المدرسـة والجنوح (delinquent) والنشـاط الزائد ومشاكل سايكوماتيكية .

إن الجنوح يعطي مـشـاعـر بالوحـدة واليأس وعلى أعلى حـد فإن نصف المراهقين اللذين يواجـهـون مـشـاكل مع القانون هم مكتئبون إن هذا الموقف يسمى بالاكتئاب المقنع (masked depression) .

وبسـبب اعـتماديتـهم على الراشـدين فإن الأطفـال يشـعـرون بأنهم مـعـتمدون وعاجزون أن الأطفال المكتئبون نادراً ما يظهرون الفرح أو السرور ويكون لهم صوت ناعم ورتيب (monotonous). إنهم يفـتقرون الى الإحساس بالضحك والمرح والهزل إن مـزاجـهـم مـتـأرجـح ويعـانون من إضطرابات في النوم ويمـيلون الى البكاء والإثارة والتـعـاسة وبحاجة إلى الدعم. بعضـهم يصبح متعجرفاً (aloof) ومعزولاً (detacted) بينما يظهـر الآخـرون قلقـون إنهم يشكون من الحـزن ومن آلام جسدية (صداع، أو وجع في المعـدة) إنهم لا يريدون عـمل أي شيء، وهم ضـعفاء في تحصيلهم الدراسي في المدرسـة. ومن الصـعب أن تجـعلهم يهتـمـون في أي شيء. يشعرون بالرفض وبعدم الحب، وليس من السـهل أن يشعروا بالراحة وغالباً ما يحبون العزلة، ويفضلون عدم

الإختلاط بالآخرين. إنهم يسيئون تقدير انفسهم. إنهم يرون عالمهم من خلال نظاراتهم السوداء .

عندما يغضب أطفال الثامنة أو الثانية عشرة فإنهم يُهددون بإيذاء أنفسهم أو قتلها وبعد أن يهدء غضبهم (subside) فإنهم عادة يعتذرون ويقولون بأنهم لا يقصدون ذلك، إن الأطفال الذين يلحقون الأذى بأنفسهم هم غالباً شديدي النقد لأنفسهم وهذه إشارة تحذير مبكرة بسلوك إيذاء النفس ومن ضمنها الإنتحار إنه شائع وفي طريقه للإرتفاع وفي فترة عشرة سنوات إن الانتحار بين سن (١٥ ـ ١٩) سنة إرتفع من (٦,٣) بين كل ١٠٠,٠٠٠ إلى (١١) في مثل هذه السن. إن الانتحار هو السبب الثاني المؤدي للموت، إن المراهقين يقترفون جريمة الانتحار بعد (الفشل في المدرسة أو بسبب موت أحد الوالدين أو صديق أو الطلاق أو استمرار الصراع في العائلة أو الفقر أو ضعف العلاقة مع الأصدقاء) إن الانتحار هو السبب الثامن المسبب للموت لأطفال في سن (١٥ ـ ١٤) سنة وفي سن (٧ ـ ٨ سنوات) يفهم الطلاب عادة مفهوم الموت والانتحار بعض الأطفال هم قاتلي أنفسهم أو يهاجمون أنفسهم (self-assaultive) إنهم يهددون أو يؤذون أنفسهم على الغالب فقد يقوم بعض الأطفال على عدم تناول العلاج الضروري من أجل الانتحار مثل عدم تناول الأنسولين لمرضى السكري أو يميلون لإلحاق الأذى بأنفسهم بالقفز من مكان مرتفع من أجل الإنتحار أو يمرون وبسرعة من أمام السيارات أو يقودون السيارة بسرعة جنونية، إن أذاء النفس يتضمن (الخدش والجرح والعض أو لطم slapping أنفسهم) إن بعض الأطفال يعضَون أنفسهم أو يبلعون بعض السموم أو الأجسام ويقومون بحركات مثل حركة الرأس المنتظمة هذه شائعة في الطفولة ولكنها تخمد أو تنتهي في سن (٣ ـ ٤) سنوات وكذلك تحريك الجسم هو شائع وربما يشير الى الحاجة لمزيد من النشاط، يعانى هؤلاء الأطفال من ألم في الرأس ولمدة طويلة حتى ولو كانوا على الوسادة، وهم يشعرون بالضيق stress في البيت ويشعرون بقلة قيمة أنفسهم إن شد شعرهم ليس أمراً شائعاً إذ أن ذلك يحدث عند البنات تحت سن الثانية عشرة، بينما الأطفال العاديون يميلون إلى إيذاء انفسهم أحياناً وينزعجون عاطفياً ولكن الأطفال المعاقين (retard) يؤذون أنفسهم بشكل شديد

١ ـ الـذنب : الأطفـال الذين يعتقدون بأنهم فاسدون (rotten) أو سـيئون يعاقبون أنفـسهم على ذلك. يعتقدون بأنهم يستحقون الأذى على افكارهم وعلى سلوكاتهم السـيئة، إن مـشـاعر الذنب تنبع من اقترافهم خرق breach لسلوك وكـذلك من الشـعور بالمسؤولية عن إهانات (offeases) مـتـخيّلة أو من الشعور العام بعدم اللياقـة، أنا سيء ولذلك لا أحـد يحبني»، ويصبح الموقف خطيراً أكثر عندما يعبر بعض الناس عن عـدم حـبـهم لهؤلاء الأطفـال بسـبب سلوكـاتهم، إنهم يطلبون الرفض (rejection) يقول اطفال آخرون «كيف من الممكن أن تحب عندما تتصرف كما لو أنك لا تريد أن تكون محبـوباً» إن الأطفال الذين يشعرون بالذنب يلومون أنفـسهم على أية مشاكل أو فشل ودائمًا يتحدثون مع أنفسهم بعبارات سالبة «أنا دائمًا أحمق (jerk) فـلا عـجب فإن والدّي لا يسـتطيـعـان احتمالي» وكذلك يعتبر هؤلاء الأطفـال أنفـسـهم مـسؤولون عن غضب وعدم راحة وتهيج الآخرين «لو أنني لم أتصرف بتلك الطريقـة لما صرخت والدتي طيلة الوقت» وعندمـا يقال لهم بـأن ذلك ليس غلطتـهم فإنهم لا يصـدقـون ذلك، ويفكرون فـقط بأن الآخـرين يحاولوا أن يكونوا لطيفين معهم لأنـهم سلفاً يشعرون بالذنب. إن الشعور بالذنب في الطفولة وعلى مدى الحياة ينتج من الحرمان المبكر الكثير من الأطفال لم يتلقوا التربية الكافية (nurturance) ولم يـتـلقـوا الحب والإهتمام، إن هؤلاء الأطفـال لم يتلقـوا العناية اللازمـة التي تمكنهم لأن يشـعروا بأنهم محبوبين وآمنين وسالمين وإنهم يشـعـرون بعـدم القـيمة لذلك فإنهم يعاقبون أنفسهم لأنهم غير محبوبين وسيئين، إنهم يشعرون بأنهم لا يستحقون أن يكونوا محبوبين ويصبح الاكتئاب طريقاً طبيعياً لهم في الحياة .

٢ ـ **إسـقـاط الغضب على الذات Anger Turned Inward** : إن الأطفـال المكتئبين الذين يشـعـرون بالذنب يغـضـبـون من أنفسهم ويصبحون مكتئبين أو يؤذون أنفـسهم بطريقة ما. إنها طريقة صريحة لمعاقبتهم لأنفسهم لأنهم سيئون، خاصة إذا شـعـر هؤلاء الأطفال بعدم عدالة الآخرين إنهم ينظرون إلى معلميهم ووالديهم وإخوانهم وأقرانهم بأنهم غير عادلين وسافلين وغير حساسين لهم. إن مشاعرهم

فيها مزيج من (المبالغة والصدق والخيال) إنهم يُكبرون المشاكل العادية أو يجعلون من الحبة قبة. إنهم غاضبون بسبب اعتمادهم على الآخرين جسدياً ونفسياً وليس من النادر أن يسمع الأطفال الاب وهو يقول «لا تدعني اسمعك تتكلم مثل هذا الكلام مرة ثانية وإلا فإنني سوف اغسل فمك بالصابون وانني لن اتحدث معك بل سوف اعاقبك» .

وفي حالة الإحباط يُحوّل الاطفال غضبهم الذي يجب أن يوجهونه نحو الآخرين على أنفسهم. كما لو أن الغضب يجب أن يعبر عنه بأي شكل. بعض الأطفال يعبرون عن الغضب من خلال النشاط الجسدي أو السب على انفسهم أو بالتحدث مع رفاقهم ... الخ إن الأطفال الذين لا يعتمدون على انفسهم يؤذون أنفسهم بطريقة ما. إن ايذائهم لأنفسهم عندما يكونوا مكتئبين لن يكون أمراً غير مألوف .

٣ ـ **الشعور بالعجز والضعف Feeling Helpless** : يأتي الاكتئاب عن اعتقاد بأن الإنسان غير قادر على التكيف مع المشاكل اليومية، إن الاكتئاب والضعف الطويل واليأس يقود الى افكار انتحارية (Suicidal) للهرب من موقف يائس. أحياناً الشعور بالعجز يعبر عنه بإحدى أشكال المنبهات النفسية (self-stimulation) مثل الهزّ، ضرب الرأس، أو بعض السلوكات في إيذاء النفس، وكأن ذلك يعني بأنهم غير عاجزين عندما يقومون بتلك الأفعال. هناك نظرية حديثة في الابحاث تقول بأن العجز متعلم (Learned helpless) يشعر الأطفال بأن سلوكهم لا يؤثر على بيئتهم أنهم يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف أو الحصول على الرضا أو التخفيف من معاناتهم، إن هذا النمط يكون سببه البيئة غير المسيطر عليها وغير المتوقعة وغير الثابتة. إن الآباء ربما يكونوا غير ثابتين في مواقفهم وأطفالهم لا يستطيعون التنبؤ ماذا سيكون رد فعلهم على سلوكهم في وقت ما، إن الحماية الزائدة تشارك في جعل الطفل يشعر بالعجز، إن الراشدين المتفهمون يجعلون العمل سهلاً جداً بحيث لا يكون فيه تحدياً كبيراً للأطفال، إن الفشل المتكرر يساعد ويعزّز على وجود العجز (helplessness) .

٤ ـ ردّة فعل على خسارة شيء عظيم **Reaction to deep loss** : يشعر الأطفال بالحرج إذا شعروا بأن احترامهم قائم على مصدر خارجي واحد، خاصة إذا لم يكن ذلك المصدر دائمًا متوفراً فإن الاكتئاب سوف يكون أكيداً. إن الأطفال حساسون جداً لفقدان أحد الوالدين بينما الأطفال الكبار يشعرون بالارتباط مع صديق أو معلم أو قريب .

إن الأطفال يشعرون بالضياع إذا اختفت مصادر الدعم لديهم ان بعض الأطفال حساسون أكثر من الآخرين. إن موت أو رحيل فرد هام أو حيوان أليف يترك في أنفسهم رد فعل عاطفي كبير إن الأطفال يعتبرون الخسارة جرح كبير، إنهم سوف يصبحوا غير قادرين على تنفيذ النشاطات اليومية. إن الأطفال تحت سن السادسة يشعرون بالحرج خاصة عند الانفصال عن الوالدين وإن نسبة الطلاق العالية غالباً ما تجعل الأطفال يشعرون بالضياع وبالعزلة وبعض الأطفال يتأثر بترك الرفاق أو الأقارب. بعض الأطفال ينزعجون جداً من فقدان حيوان مدلل أو بعض الأمتعة إن فقدان الحب الأبوي بسبب عدم الإنسجام بين الأبوين يقود الأطفال الى إيذاء النفس كما إن استمرار المصاعب الإجتماعية يقود الى عدم احترام الذات والى عدم وجود الثقة بالنفس .

٥ ـ الحصول على الإنتباه والحب والشفقة أو الانتقام **Gain Attention, Love, Sympathy, or Revenge** : يؤذي الأطفال أنفسهم أو يعبرون عن مشاعرهم بالحزن كوسائل للحصول على الحب والعطف من الآخرين خاصة إذا لم يستطيعوا كسب انتباه الآخرين يصبح الحصول على الانتباه معقداً لأن كل من الحب والانتقام مطلوبان في نفس الوقت. يغضب الأطفال كثيراً لأنهم غير محبوبين إنهم يريدون أن تكون لهم قيمة عند الآباء والآخرين. وإن الأشخاص الذين لا يحبونهم يجب أن يتعلموا درساًمنهم. أن الراشدين سوف يشعرون بالسوء عندما يرون الطفل في ضيق أو يلحق به أذى أو أنه سينتحر إن ذلك سوف يجعل الآخرين يشعرون بالأسف الشديد على ذلك الطفل الشهيد . (Martyred)

يجب إعتبار الانتحار وسيلة للهرب وعدم مواجهة الناس الذين هم سبب للألم والرفض والعار أو الإذلال (humiliation) يمكن أن ينتقم الأطفال من أنفسهم بالجنوح أو استهلاك العلاج كله جرعة واحدة إن الأطفال السلبيون يشدون شعرهم ورموشهم وحواجبهم أو يوجهون الغضب نحو والديهم .

بعض الأطفال يُعززون بغير قصد على إيذاء انفسهم، ولذلك يجب أن ينتبه الآباء لهؤلاء الأطفال، إن سلوك الأطفال بالإيذاء يساعدهم على جلب انتباه والديهم. يجلس الطفل على النونيه وهو غير مرتاح لذلك يضرب رأسه. وإذا أصبح ضرب الرأس ناتج عن موقف غير سار فإنه سيصبح عادة إن الشيء الذي يزعج الوالدين هو تعميم الأطفال لسلوك الإيذاء .

٦ ـ **ردّ فعل على التوتر Reaction to tension** : يمكن تعريف التوتر بأنه شعور معارض أو معاد بين الفرد ومشاعره الداخلية وعدم الشعور بالراحة. غالباً ما يكون مصحوباً بمؤشرات جسدية مثل العرق، تصلب العضلات وزيادة ضربات القلب. إن الأطفال الذين عندهم مشاعر سالبة عند التفاعل مع الآخرين يميلون الى التوتر من خلال الاجهاد أو الضيق Stress يتعلم الأطفال شدّ شعرهم لأن والديهم يشدان شعرهم عند توترهم الأمر الذي يجعل الأطفال يقلدونهم ويعتقد الأطفال بأن الوالدين فعلا ذلك للحصول على الراحة النفسية. إن هؤلاء الأطفال يحاولون أن يوجدوا بعض الوسائل للتكيف مع القلق ومع الضيق الطويل بطريقة ناجحة. الأفكار الانتحارية تنبع من البحث عن وسائل لانهاء الضيق المستمر .

٧ ـ **الأسرة وبيئتها Family Context** : أكثر من نصف آباء الأطفال المكتئبين هم مكتئبين أصلاً إنه من الصعب ان نقّيم كيف يكون المزاج موروثاً وكم من الممكن أن يتعلم من العيش مع الناس الذين هم غالباً مكتئبون هناك دلائل تقول بأن الميل الى الاكتئاب هو خاصية موروثة إن هذا الميل جاء من العيش مع أبوين نموذجين للإكتئاب. إن النماذج الأبوية المكتئبة بالتأكيد تجعل الأطفال يقلدون مظاهر مختلفة من الاكتئاب يتعلم الأطفال كيف يكونوا متشائمين Pessimistic، وحزانى وليس من السهل أن يثيرهم الفرح أو السرور .

إن الأبوين المكتئبين لا يتـصلان مع أولادهم بشكل جيد. إن نقص الإتصال يؤدي مباشرة للعزلة وللشعور بالعجز وللمشاعر الاكتئابية عند الأطفال. كما أن الضيق وصراعـات الاسرة تقـود إلى مـشـاعـر مكتئبـة في الأطفـال خـاصـة في الأطفـال الحساسون .

إن الأطفـال الصـغار خاصة قابلون للجرح لأنهم لا يفهوم بأن الراشدين غالباً ما يريدون التحدث عن المشاكل (hash out) .

إن الوالدين المتـورطان في صراعات مادية غير محلولة سوف يكون عندهم طفل أو طفلين مكتئبين .

إن القلق ومـعـارضـة الأب المسـتـمرة تقود إلى حزن عظيم في طفل آخر. إن ذلك الطفل قـد يشعر بإستمرار بأن والده يتحامل عليه وغير قادر على أن يتخلص من هذا الأب أو الأخ أو الأخت العدواني .

بعض الآباء يجاهدون جـهـاداً عنيـفـاً من أجل أولادهم ومن أجل انفـسـهم لذلك فإنهم لا يسـتطيعون تقبل فشل أو إحباط اولادهم. إن هؤلاء الآباء لا يرغبون ان يسـمـعـوا عن مـشـاكلهم ولذلك يحبط الأطفـال لأن والديهم لا يصغون لهم ولا يتـحـدثون معهم ولا يساعدوهم على حلّ مشاكلهم إن استمرارية هذا النمط ربما يقود إلى أفكار انتحارية .

٨ - **فيزيولوجي Physiological** : بعض الأسـبـاب الفيزيولوجية الممكنة للإكتئاب يجب أخـذها بعين الاعـتـبار وعندما يكون الأطفال متكيفين تماماً وتحدث عندهم تفـاعلات أو ردود فعل اكتئابية (فجأة أو بالتدريج) فيجب السيطرة على الأسباب الطبيـة خاصة إذا لم تظهر أسباب الاكتئاب السابقة. هناك إذن أسباب هرمونية خـاصة في البنات عند سن البلوغ (puberty). أسـباب أخرى للإكتئاب هي نقص الحديد (الانيميا) خلل وظيفي للغدد dysfanction thyroid والفايروسات خاصة الوحـيـدة الخلية في المراهقين وكذلك الأطعمة التي تسبب الحساسية وإضطرابات سكر الدم .

كيف نمنع (طرق الوقاية) How to Prevent

١ ـ التعبير المفتوح والتعبير عن المشاعر Expressing Feelings

إن الدفء والتقبل يحفزان الطفل ويكون ذلك عن طريق احترام الأطفال في الاستماع اليهم. شيء هام هو أن الأطفال يشعرون بأن الكبار يتعاملون معهم بجدّ ويمكن الرجوع إليهم للحصول على الدعم والإرشاد. يجب أن يسمح الكبار للأطفال بالتعبير المفتوح عن مشاعرهم الصادقة وخاصة الغضب، في هذا الجو سوف يتاح للأطفال أن يعبروا عن غضبهم بطرق مختلفة غير مؤذية للنفس. يجب تقبل جميع المشاعر ومناقشتها، لا تعويض ولا بديل عن مناقشة الغضب والحسد والعجز والجنس عند الأطفال. إن ذلك سوف يجعل الأطفال يتكيفون مع هذه المشاكل .

إن مناقشة واقعية لطبيعة الموت مثال جيد، من سن الرابعة فصاعداً يجب مناقشة الموت من فترة لأخرى بقدر استيعاب الطفل، إن الموت طبيعي وان الحياة مستمرة، بعض الآباء يستعملون مفاهيم دينية آخرون يقولون بأن الموت جزء من العالم ولكن عندما لا يكون عند الأطفال اعداد لذلك فإنهم سيتصرفون بغضب وبإكتئاب عندما يعانون من موت صديق أو قريب أو صديق أو حيوان مدلل Pet، هناك بعض وسائل الاتصال يستطيع الآباء اللجوء إليها في تفاعلهم مع الأطفال ويجب أن تتصف اتصالاتهم بها.

١ ـ إن الأفعال لها فعل وأهمية أكثر من الأقوال .

٢ ـ كن واضحاً ومحدداً في التحدث مع الأطفال .

٣ ـ إن مدى الاتصال يعتمد على التجارب والخبرات ووعي كل شخص .

٤ ـ كن أميناً وعادلاً ومحترماً وصادقاً .

٥ ـ لا تحاصر ولا تضايق أو تعتذر .

إن الاتصال البناء والحساس يقوي النظرة المتفائلة في إعداد الأسرة .

٢ ـ شجع اللياقة والنفع Promote Adequacy and Effectiveness

إن الأطفال الذين لا يشعرون بحس عام بالعجز لا ينتكسون الى العجز والاكتئاب،

من الضروري تشجيع مشاعر اللياقة والاستقلال لدى الأطفال، إن حلّ المشاكل الإيجابي والحصول على الرضا الشخصي يمنع الشعور بالعجز، يجب أن تكون هناك أهدافاً للأطفال يمكن الوصول اليها وفيها قدر مناسب من التحدي لهم، عليك أن تشجع الأطفال على المحاولة وأن تكون أنت المبتدء أفضل من أن تحل القضايا حلاً سالباً، إن قدرة الأطفال على حلّ المشاكل يجب أن تقوى، إن العلاقات بين السبب والنتيجة يجب مناقشتها بوضوح، يتعلم الأطفال أن يكونوا واعين للسبب والنتيجة مثل أن الرعد سببه البرق، تحل المشاكل بالأسئلة ومن ثم يتم الوصول الى حلول ممكنة، إن الفكرة هي أن نشجع حلاً إيجابياً لمواجهة مشاكل معاصرة وغير عادية .

إن الجهود السابقة مُعدّة لكي تقي أو تحمي (immuanize) الأطفال من الوقوع في الاكتئاب عندما تكون الأمور خاطئة يجب أن يشعر الأطفال بأن لهم تأثيرٌ influential على ما يحدث في البيت .

يجب الإصغاء الى اقتراحاتهم ويجب إتباعها كلما كان ذلك ممكناً ويجب أن لا تكون كأب غير ثابت في تعاملك معهم أو غريب الأطوار whemsical .

إن الأطفال تحت الثماني سنوات يكونون قابلين للجرح والشعور بالعجز عندما لا يعرفون ماذا سوف يتصرف الأب، بعض الأطفال الذين يشعرون بالعجز يؤذون أنفسهم كطريقة للتعبير عن قوتهم إن تشجيع اللياقة الحقيقية والاستقلال يمنع انماط إيذاء النفس هذه .

٣ ـ شجع مصادر عديدة من إحترام الذات

Prompts to Many Source of Self-esteem

إنها ليست فكرة جيدة أن تجمع جميع بيوضك في سلة واحدة. يتأذى الأطفال ويميلون الى الاكتئاب اذا اعتمدت قيمتهم على مصدر أو مصدرين من مصادر الدعم، إن الناس الذين لهم علاقة عاطفية أساسية نحو ازواجهم (Spouses) هم مرشحين للاكتئاب ولسوء الحظ أيضاً للإنتحار. إن بعض الأطفال يلتصقون بأحد الوالدين بشكل عاطفي قوي، عليك أن تشجع الأطفال أن يشعروا بحب الآخرين من الراشدين وايضاً بحب أقرانهم. إن فقدان صديق لن يكون مهدداً لهم عندما يكون هناك مصادر

عـديدة من الأصدقاء المحبين والمقبولين لهم. يجب توسيع اهتمامات ومهارات الأطفال. إن مـفـاهيم الذات الجـيـدة والثـابتـة يجب أن تشـجع في مجالات أخرى ويجب أن لا تنحصر في مجال واحـد. ويجب أن يعـرف الطفل أية مـهارات يجب أن يطورها بشكل أكبر، إن الأطفـال سـوف يحصلون على تغـذية راجـعـه من الآخرين في كل مجال من مجالات اهتماتهم. لذلك سـيصبح الأطفال أقل هشاشية وأقل ميلاً للجروح عند فقدان مهارة أو شخص واحد .

٤ ـ مثّل التفاؤل والليونة — Model Optimism and Flexibility

يتـعلم الأطفـال كـيف يُعـدون أمـانيهم وآمالهم ولا يعدوا تعاساتهم عندما يقلدون آباؤهم، إن الآباء الذين يركزون على مشاكل ومآسي الحياة يصبح عندهم أطفالاً بنفس المشـاعـر، يجب أن تكون واعـياً بكمية الوقت الذي تقضيه في الإيجابيات أو المواضيع السـالبـة مـعهم، إذا كانت معظم المنافشة منصبه على القلق والإهتمام بالمستقبل فإنه سـوف يكون هناك جـوّاً سـالبـاً وبدلاً من أن يُنظر الى المسـتقبل بإهتمام عظيم فإنه يمكن إسـتـعمال التـفاؤل نحو المستقبل بدلاً من ذلك وسيكون ذلك أفضل من القلق، عليك أن تعـمل أفضل من أن تبقى ملتصقاً بالمشاكل وبالشكاوى gruding، إن أشكال الغـضب الأخـرى يجب الإبتـعاد عنها، لا تحتفظ بالمشاعر الجيدة لنفسك، دع الأطفال يعـرفـون إنجازاتك ومفاخرك ونجاحك وسعادتك . يتأثر الأطفال بشكل نافع بسماع جمل إيجابيـة وبمشاهدة حلاً مرناً ومتكيفاً لمشاكلهم في مثل هذا الجو إن إيذاء الطفل لنفسه جسدياً أو نفسياً لن يكون موجوداً .

٥ ـ اليقظة لعلامات أو تحذيرات الاكتئاب — Be alert worning signs

لا بديل عن أن تكون حـسـاسـاً لمشاعر الأطفال وسلوكهم. كن واعياً لمشاعر العجز المسـتـمـرة عندهم أو للإكتئاب. خذ شكوى الأطفال على محمل الجد وتقبلها بإحترام. إنتـبه لتعليقاتهم ولسلوكهم ولا تقلل من أهمية شكاوي الأطفال لأن الإهمال يقود إلى الاكـتئاب أو الحـاق الأذى بالنفس. إن أي تغـيير مـفـاجىء في السلوك وأي تغـيير في الشـخـصـيـة والانتـقـال من السـعـادة إلى الجـدية (من الاعتماد إلى الاستقلالية من المسـؤولية إلى عدم المسؤولية) الإنسحاب وعدم الكفاءة وعدم الإنجاز المدرسي وفقدان الإهتمام يجب أن تؤخـذ بجدية وبسرعة. يجب على الآباء ملاحظة أي خلل disruption

في الروتين الاعتيادي أو في النوم أو في الدراسة كمؤثرات تدل على الاكتئاب عند الأطفال. إن فقدان الوزن والإثارة والانهاك هي دلالات على الاكتئاب. كن واعياً لوجود أجسام مؤذية للأطفال في غرفة الطفل مثل الحبل أو السكين أو الأدوية Pills. إن أي حديث عن الانتحار أو عن إيذاء النفس مهما كان عرضياً يجب أن يؤخذ بجدّية وإن تعاطي المراهقين للكحول أو أي علاج قد تكون علامات مبكرة دالة على الاكتئاب .

ماذا نعمل (طرق الوقاية) **What To Do ?**

١ ـ مناقشة الحزن والإيذاء بشكل مفتوح

Openly discuss sadness and hurting one self

الكثير من الراشدين يتجنبون مواجهة مخاوف أطفالهم خشية إظهار مشاعرهم السالبة أو خوفاً من الحاقهم الاذى بأنفسهم، بدلاً من ذلك فإنه من النافع الاهتمام بالأطفال بجدية والاستماع اليهم باحترام، قُل للأطفال بأن الغضب والاكتئاب هي أمور مؤقتة، يجب أن يُسأل الأطفال الحزانى مباشرة فيما إذا هم يفكرون بقتل أنفسهم أو الحاق الأذى بها، يفرح الأطفال عادة إذا ما سُئلوا مثل هذا السؤال لأنهم قد يكونوا مترددين لأن يبادئوك به إن السؤال لا يزيل الأفكار المتعلقة بالانتحار في عقل الأطفال، ولكنه سوف يفسر الإهتمام والرغبة في مواجهة أية أفكار إنتحارية . إن مشاعر الأسى ولأي سبب يجب أن تناقش وبشكل عاطفي، ساعد الأطفال على التعبير عن جميع مشاعرهم ومن ضمنها الشعور بالذنب، من النافع أن توضِّح ما يحصل فعلاً وما يتخيل الطفل. أنه لشيء هام أن يفهم الأطفال بأننا جميعاً عندنا مشاعر بالذنب بعد فقدان شيء ما أو شخص ما، وشيء طبيعي جداً أن نفكر بما علينا أن نعمل أو بما كان علينا أن لا نعمل جميعنا نتعلم الدروس لنكون أفضل، شجّع الأطفال على التعبير عن جميع أفكارهم، الصراخ، الضحك، الحزن، والغضب، إن إنفصال الطفل عن صديق أو قريب حميم يجب أن يكون موضوعاً للمناقشة. ويجب احترام طرق الأطفال الفريده في وداع من يحبون. ويجب مناقشة مشاعرهم صراحة إذ أن ذلك يساعد على إيجاد جو مدعم فيه الرضا.

٢ ـ أكدّ على وعي الأهداف والانجازات

Assure Perception of Good Achievement

يجب أن يكون الأطفال المكتئبين قادرين على أن يصلوا الى بعض الأهداف، يجب أن تقـدم لهم المساعدة لكي يفكروا فيما اذا هم يريدون أن ينجزوا بغض النظر عن اهمية الهدف. بعض الأطفـال يريدون إنهاء اعمال كـانوا قـد بدأوها. بينما الآخرين يريدون المســاعـدة في أعمالهم الخفيفة. إن الحل هو أن نجعل الأطفال يعوّن سلوكهكم الخاص ليـقودهم الى مكافآت داخلية أو خارجية. إن هذا العمل يقضي على الشعور بالعجز. إنه يقـود الى مـشــاعر إيجابية للإنجاز وهذا يقوي تركيز انتباههم ويكون بمثابة متنفس لطاقاتهم .

٣ ـ خطط لنشاطات ممتعة — Plan and do enjoyable activities

لا تدع الأطفال ينزرعوا (vegetate) أو ينغمسوا (wallow) في الحـزن والعجز. كن إيجابيـاً في التـخطيط لنشــاطاتهم المـتـعـة حتى لو قال الأطفال بأنهم يريدون البقاء لوحدهم، إن الأطفال الذين لا يريدون أن يفعلوا شيئاً يجب مساعدتهم في الاشتراك في نشــاطات حتى ولو كانت صغيرة، من المهم تجنب العزله وأن نجعل الطفل يختلط مع الآخـرين. يجب أن نُفـهم الكبـار بأن الأطفـال لا يشــاركـون بسهولة ولكن يجب أن يعـاملوا بشكل طبـيعي وأخيراً سوف يشتركون، إن الاتجاه المتفائل يجب أن يعبر عنه مـبـاشرة، هناك طريقـة، إن الأطفال يجب أن يشاركوا في الوقت الذي تقع فيه الحادثة، إن ذلك يعطي الأطفـال الفـرصــة لكي يعـوا الشيء وخـلال النشاطات يمكن إستخدام الكبـار كنماذج تتـمـتع وتشـارك بالنشــاط، إهتمامات الأطفال يجب أن يحتفظ بها في عـقـولنا إن النشــاطات تتضمن الرحلات، ركوب القوارب، مشاهدة الألعاب الرياضية، زيارات الأصــدقـاء والأقـارب أو تناول الغذاء في الخارج والرحلات الخاصة إلى أماكن جديدة .

٤ ـ التحدث الإيجابي مع النفس Positive Self-talk

يجب أن يعرف الأطفال بأن المشاعر السالبة تجعل الأشياء تسير نحو الأسوء. يجب أن لا تركز على السلبيات وتقول بأن الأشياء لن تتحسن. أنا لا استحق أن أكون سعيداً .

أو أن الحاق الأذى بنفسي سوف يجعل الأشياء تتحسن. يستطيع الأطفال أن يتعلموا مراقبة أفكارهم الخاصة، يجب أن تقول للأطفال بأنهم سوف يتحسنون عندما يقولوا أشياء لأنفسهم، مثل أن الأشياء سوف تتحسن، «أخيراً سوف أشعر بأنى سعيد». إن أصدقائي وأقاربي سوف يساعدونى أن أشعر بأنى أحسن. توقف عن الشعور بالأسف واعمل شيئاً ما. إن مساعدة الآخرين سوف تجعلك تشعر بالتحسن، حلّل الأفكار السالبة عند الطفل واقترح أفكاراً إيجابية لكي تخالف مشاعر الذنب عندهم، إن التفكير بإيجابية يقود إلى التصرف بإيجابية .

٥ ـ القضاء على سلوك إيذاء الذات Eliminate self-injurious Behavior

إستعمال التصحيح الزائد Use Over Correction

إن التصحيح الزائد هو شكل لطيف من أشكال العقوبة وهي نافعة مع أنواع عديدة من الأطفال. إن السلوكات الخاطئة عند الأطفال يجب أن يبالغ في تعديلها وتصحيحها، ويجب أن يكون هناك علاقة بين السلوك المُصحح وبين السلوك الخاطىء وأن يأتى تنفيذه مباشرة هناك طريقة أصبحت مألوفة في المحاكم تعرف بالتصحيح إلى الوضع الأصلي (restitutional) أو إعادة الشيء إلى وضعه الأصلي، يعتذر الشخص ثم يعيد إصلاح الشيء بطريقة ما. إن الفرد الذي يكسر أو يدمر الأشياء فإن عليه أن يصلّح ما كسر أو أن يدفع مقابل الشيء الذي افسده، إن الفكرة هي أن نصحح الموقف الخاطىء الأمثلة كثيرة على التصحيح الزائد فإذا شكت طفله من الصداع يطلب منها أن تغسل شعرها ثم تجففه ثم تسرحه بالفرشاه، وأن تضع الثلج على رأسها لمدة خمسة دقائق وأن تكرر ذلك لعدة مرات حتى يختفي الصداع عندها، والطفل الذي يعض يده عليه أن يَغسل فمه بمطهر وأن يغسل اسنانه بالفرشاه وان يضع الدهون

على يده، إن الآباء يمكن أن يكونوا حازمين ونافعين بدون أن يغضبوا أو يهينوا أو ينتقدوا أطفالهم .

طريقة أخرى هي التصحيح الإيجابي ويكون ذلك عن طريق الاسترخاء لفترة من الزمن وتعتمد على عمر الطفل خاصة الأطفال الذين يخدشون أنفسهم أو يضربون انفسهم. الطفل الذي عمره أربعة سنوات يجب أن يستريح لمدة خمسة عشرة دقيقة. بينما الطفل الذي عمره عشرة سنوات يجب أن يسترخي لمدة نصف ساعة أو أن يقوم الأطفال بعمل شيء ما بواسطة أيديهم مثل تنفيس كره مطاطية خمسين مرة. في بعض الحالات الأطفال الذين يضربون رؤوسهم يجب أن يقوموا بعملية مملة لمدة عشرة دقائق بعد كل حالة تتعلق في ضرب الرأس. إن الطريقة الصحيحة هي يجب أن تشتركوا في أمور مسلية مثل مشاهدة التلفاز أو إستعمال التلفون، وفي أمور أخرى مفيدة لهم ولوالديهم .

٦ ـ استعمال الجوائز والعقوبات Use Rewards and Time Outs

يجب أن يكون هناك وقتاً للعزل بعد كل سلوك يقوم به الطفل **لايذاء نفسه يعني** ذلك ارسال الطفل الى غرفة فارغة لمدة عشرة دقائق، **إن إرسال الأطفال الى غرفتهم** يجب أن لا يعمل به إذا تمتعوا بنشاطاتهم الممتعة . إن عليك أن تكافىء السلوك المناسب في أوقات أخرى هذا يعني أن الأطفال اللذين من الممكن أو يؤذوا انفسهم يجب أن يُرسلوا إلى غرفة العزل لمدة ساعة لمنعهم من ايذاء أنفسهم ويجب التاكد من عدم وجود أية وسيلة معهم لإيذاء أنفسهم.

عليك أن تمتدح أو تكافىء السلوكات الجيدة تستطيع أن تستخدم نظام النقطة لتعزيز السلوك المناسب ليكسب الطفل المزيد من الألعاب. هناك نقطة يجب أن نتذكرها هي أن المقاومة القوية من الآباء نادراً ما تكون نافعة، مثلاً إن مسك الاب لراس الطفل الذي يضرب رأسه هو حلّ مؤقت لمنعه من احداث الأذى وغالباً ما يقود إلى مزيد من الغضب وإلى صراع جسدي .

٧ ـ المعالجة Medication

يستـــخــدم العلاج عندما تفشل جميع الطرق السابقة أو عندما لا يمكن إستعمالها لســبب أو لآخــر (مــثل قلة الوقت وعــدم مقدرة الكبار). هناك علاجات ضد الاكتئاب توصف من قــبل الأطبــاء النفــســيــون إن العــلاجــات هي أفــضل سبيل لذلك ويجب إســتــعمالها لتـغيير الحـالة التي سببت الاكتئاب. إن الأطفال الذين يتناولون العلاجات يمكن أن يكونوا قــابلين للتـعديل في حالات الحـوار المفتوح والتمتع بالنشاطات وعندما يتــحــسن الأطفــال يجب وقف العلاج. إن الاستمرار على تناول علاجات الاكتئاب أمر ليس مناسب .

دراسة حالة Case Study

فــتــاة في الرابعة عشرة من عمرها أصبحت تدريجياً بليدة apathetic أو غير مبالية بدأ تحــصــيلهـا المدرسي بالضــعف، غالباً ما تصرخ. ولقد قامت بعدة حوادث لا أبالية حــيث قامت بإيذاء نفسها. قال والداها بأنها لا تهتم بالأذى الذي يلحق بها وقالا بأن ضــعفها في المدرسة ليست مشكلة. أظهرت المناقشات مع الوالدين وجود علاقات أبوية ســيئة مــعها، تحسن الموقف بعد كورسين من العلاج كان الأول محاولة تدريجية قام بها الوالدان من أجل بحث مــشــاعــر الفــتــاة كــانا يجلسان نصف ساعة بعد العشاء ويناقشانها بشكل صريح في مشاعرها التي تتعلق بالتعاسة والوحدة والشعور بالعجز وكلما كــانت تعبر عن نفــســهــا كــانا هما يعبران عن مشاعرهما نحوها ثم في الجولة الثــانية قاما بالتخطيط لنشاطات ممتعة. في الماضي كانوا يذهبون فقط لمشاهدة الأفلام أو يقــومــوا بزيارة الأقارب، وكان الوالدان والطفله لا يتصلان، ولكن هذه المرة ناقشوا حــوادث تتـعلق بالأسرة، وركــبــوا في قــارب، وذهبــوا في رحــلات والى المتنزهات حيث تمتعوا بوقت جميل وكانوا متفاعلين .

الحساسية الزائدة للنقد

Hypersensivity to Criticism

إنك لا تستطيع أن تقول للطفل الحسّاس للنقد بأنه حسّاس جداً، إنه يفهم كل شيء بطريقـة خـاطئة، إن كـون الطفل شـديد الحساسية يعني ذلك أنه حسّاس ويمكن أن يَلحق به الأذى نفسـيـاً هناك إسـتـجـابة زائدة منه للإتجـاهات والمواقف ولمشـاعـر الآخـرين، عندمـا يَحَكُـم الآخرين أو يقيّموا أو ينتقدوا فإن الأطفال الحساسّون جداً لا يقبلون التعليق وينسحبون .

إن المضـايقة الخفيفة لهم أو الاستخفاف بهم يقودهم الى مشاعر سالبة إنهم واعين تماماً بنقائص الآخرين الذين ينظرون اليهم بأنهم سيئون وإنهم يسببون الأذى لهم .

إن الفترة التي يشـعـر الأطفال بها بالحساسية الزائدة للنقد تبدأ من سن (٥ ـ ٨) سنوات. هناك فـرق هام بين الطفل الذي هو حـسـاس ولكنه يستطيع أن يسيطر على ذلك وبين طفل حـسـاس دائمًا في معظم الأوقات ويحتاج إلى وقت طويل للسيطرة على نفـسـه، إن مـعظم الأطفـال يبـدون بأن عندهم ردود أفـعـال فيها ضيق لكل حادثة، وعندمـا يرى مـعظم الناس بأن مـعلم الصف جـيـد على سـبـيل المثـال فإن الأطفال الحـسـاسـون يقـولون عنه سيء إنهم يتـذمـرون من صوته ومن تعابير وجهه ومن ممارساته غير العادلة .

إن هذا الفـصل يُغطي الحساسية الزائدة والحالات المزاجية عند الأطفال أن الأطفال الحـسـاسـون جداً هم مزاجيون ويخضعون لفترات من الاكتئاب (gloominess) وفي الحـقيقة إن الحالة المزاجية متغيره عندهم من (حزين لسعيد) ويكون ذلك بدون سبب واضح ربما تكون تكوينيه مشابهة تماماً للنشاط الزائد .

ما الأسباب — Reasons Why ?

١ ـ عدم الشعور باللياقة — Feelings of Inadequacy

عندمـا يشـعـر الأفـراد بأنهم غير لائقين فإنهم ينجـرحون من أدنى نقد قد يوجه

إليهم حتى التعليق اللطيف (benign) يمكن أن يعتبر هجوماً عليهم لقد جاءوا هكذا حساسين كما لو أنهم دائمًا يقدمون الحماية لأنفسهم حتى أنهم لا يقلبون الإطراء (compliment) إنهم إما أن يكونوا شكاكين من دوافع المادح أو يشعرون بأنهم لا يستحقون ذلك المديح على عدم لياقتهم. إن شعورهم بقلة القيمة يجعلهم حذرون (Viilant) لأي نوع من أنواع التقييم من الآخرين. إن التقييم يستثير شعورهم بعدم اللياقة ولذلك يجب تجنبه مهما كلّف الثمن وكذلك فإن أي تغذية راجعة من الآخرين تعتبر تقييمًا أو محاكمة أو حكم عليهم. لذلك فهم حساسون جداً للتغذية الراجعة وهم دائمًا مستعدون لتوقع الأسوأ، دائمًا يسيئون فهم التعليقات ويفهمونها بأنها سالبة أكثر من ما هو متوقع منها .

إن السبب الذي يجعلهم يشعرون بأنهم غير لائقين هو شعورهم بأنهم يختلفون عن الآخرين، يشعر الأطفال بأنهم أقل أناقة وجاذبية ورغبة وجمالاً وفرحاً من الآخرين إنهم يستجيبون وبسرعة إلى أي جهة حساسة عندهم، شيء مألوف تماماً بالنسبة للطفل المشوش وغير المتناسق (uncoondevated) أن يكون حساساً جداً بشكل عام ليس فقط للتعليقات التي هي بسبب عباطته (clumsiness)، إن الأطفال الحساسون جداً يبدون أنهم مختلفون عن الوسط وهم حساسون للمضايقة (teasing)، كذلك هناك بعض الصفات التي تجعلهم حساسون جداً وهي قصرهم، طولهم، بدانتهم، نحافتهم، ملامحهم الكبيرة، (الأنف، الأذن، الاسنان) وكذلك بعض أطرافهم المبتورة ... الخ. والتي تظهر عندهم مشاعر بعدم اللياقة، إن قدوم الأطفال الجدد بالنسبة لهم يشكل إساءة وعندها سوف تحدث عندهم فترة زائدة من الحساسية أو الغيرة، وكذلك فإن أخوتهم الأكبر منهم بقليل والناجحون يكونون مصدراً مهدداً لهم خاصة عندما يقارنهم بهم الآخرون، يشعر الطفل بعدم اللياقة وبالحساسية لمقارنته بإخوانه .

إن التعليقات غالباً ما يتضايق منها الأطفال الذين يشعرون بأنهم أقل من إخوانهم.

٢ ـ التوقعات غير الواقعية :

يصاب الأطفال بالخيبة عندما يتوقعون الكثير من الكبار وتزداد حسياستهم لأنهم يريدون تقبلاً تاماً وأن أي علامات تدل على عدم الموافقة لهم تجعلهم يأخذونها كأنها

شيء سيء للغـاية. إن عندهم توقـعات مثالية وهي أن الآخرين سوف يكونون جميلين مـعـهم وإنهم يجب أن يكونوا حـسـاسين لحـاجـاتهم إن الأطفال الذين لا يشعرون بالرضـا مطلقـاً والذين هم حـساسون جداً هم أيضاً حذرون جداً (hyper vigilant) للنقد. غالباً ما يتذمرون بأن آبائهم غير عادلين وساخرين (ironically) ويفكرون بأن آبائهم يحبون الطفل الذي يكون حساساً جداً ويتذمر جداً .

إن التـوقـعـات غير الواقعية يمكن المبالغة فيها من قبل الآباء الذين يقدمون حماية زائدة لـلأطفـال أن الآباء المتـسـاهلين ينشأ اولادهم ولديهم شـعـوراً بأنهم مـدللون. وهؤلاء يعـتبرون إن الضـيق العـادي شيئاً كبيراً في نظرهم وعلاوة على ذلك يتوقعون مـعـاملة خـاصة من الآخرين، إن هؤلاء الأطفال المدللين (spoiled) جـاءوا وكـأنهم لا يقـبلون النقـد ولا حـتى إمـتـداح الآخـرين لهم. إن الآباء الذين يتوقعون التمام يأتي أولادهم كـذلك، يندهش هؤلاء الآباء لحـسـاسـية أطفالهم وينتقدون أطفالهم على ذلك ولكنهم يتناسون بأن أطفالهم كانوا قد قلّدوهم .

٣ ـ السيطرة على الآخرين Control Others

يسـتـعـمل بعض الأطفال الحساسية الزائدة كوسيلة للسيطرة على الآخرين. يشعر معظم الكبار بالذنب عندما يتصرف الأطفال بعنف، إنهم يستعملون الحساسية للتعبير عن الغـضب وكـذلك فإنهم يسـقطون الأخطاء على غيرهم. إن هذا الشكل يقـوى أكثر فأكـثـر لإن الحـسـاسـية الزائدة تدل على جلب الإنتباه وتحدث تأثيراً قوياً في نفوس الآخـرين خـاصة في الوالدين. بالإضافة إلى ذلك فإن الطفل الذي يوصف بأنه حساس جـداً يريد أن يسـتفيد من من هذه السمعه. يشعر الأطفال أحياناً بأنهم سعداء عندما ينتـقـدهم الآخـرون. إن هؤلاء الأطفـال ينظرون الى الآخـرين بأنهم سـيئون وأنهم ـ مـؤذون ولذلك يتصرف هؤلاء الأطفال بالإساءة والايذاء بالمقابل. إن سلوكهم السالب ناتج عن النقـد الحـقـيقي من الآخرين وللتأكيد على أن الآخرين مؤذون والنتيجة هي الرجوع إلى الحساسية الزائدة التي تصبح صفة للسيطرة على الآخرين .

٤ ـ الحساسية كشيء تكويني وراثي Genetic

هناك صـفـات تكوينيـة في الأطفـال منهـا عدم الانتظام في الوظائف الفيزيولوجية

وكذلك في الاستجابات الانسجامية، التي يجب أن تنسجم من المواقف الجديدة وعدم تكيفهم مع المتغيرات أو مع حالات الضيق اليومي البسيطة أن هؤلاء الأطفال هم تكوينياً حساسون ومنذ الولادة، لقد جُبلوا بتلك الطريقة، إن أجهزتهم العصبية حساسة أكثر من اللازم عن ما هي عند الأطفال العاديين، إن الآباء الحساسون يجب أن يكون عندهم أطفال كذلك ومنذ الولادة يولد بعض الأطفال حساسون لإحتمال الضجّة والألم والضوء والحرارة والحركة ... الخ . إنهم حساسون جداً وكم من السهل استثارتهم .

إن هؤلاء الأطفال قد ورثوا جهازهم العصبي الحساس جداً، هناك سبباً آخر للحساسية الزائدة وهو عبارة عن خلل في نمو الدماغ، إن المشاكل العصبية والمشاكل الكيموبولوجية تسبب الحساسية الزائدة، إن مرض الأم أو التوتر الزائد خلال الحمل يؤثر على نمو الدماغ في الطفل وأخيراً يؤدي الى الحساسية الزائدة وكذلك بعض الرضوض (truma) خلال الولادة ربما تتلف بعض أجزاء في الدماغ، إن أمراض الطفولة خاصة الحمّى العالية وكذلك التشنجات كل هذه تؤثر على نمو الدماغ، ويمكن تشخيص تلف الدماغ بالطرق الطبية .

كيف نمنع (طرق الوقاية) **How To Present**

١ ـ بناء القدرة على التحمل **Build to lerance**

الأطفال الحساسون لا يتحملون النقد وإنهم لم يتعودوا على المضايقات العادية خاصة إذا كانت تقدم لهم الحماية الزائدة. إنهم لا يستطيعون مواجهة النقد ولكي نمنع الحساسية الزائدة في الأطفال عليك أن لا تقدم لهم الحماية الزائدة وأن عليك أن تجعلهم خشنون نوعاً ما (tougher them up). عليك أن تبني تحمل الأطفال للنقد بتعريضهم التدريجي للتغذية الراجعة من جميع الوجوه إننا هنا لا نتكلم عن المضايقة أو عن النقد المتكرر. تماماً مثل رمي الأطفال في الماء إما يتعلموا الغرق أو السباحة يتعلم الأطفال بأنهم لا يستطيعون الحصول على ما يريدون إن هذا المفهوم أساسي للأطفال لتحمل الإحباط وأن يتحملوا الإستجابات الموجبة والسالبة من الآخرين،

بعض الأطفـال يُدمـرون من تجربتهم الأولى خاصة عندما يضايقهم أندادهم أو الكبار أن الأطفـال سـوف لا يتأثرون وإنهم سـوف يتـعلمـون بأن المضـايقة لا تدمر أحداً وبأنهم مـهمون حتى عندما يسخر منهم الآخرين، تستطيع أن تساعد الأطفال على أن ينمـوا عـاطفياً بواسطة اللعب أو الدعابه، مثل قولك للطفل «أنت سيء أنت ضـعيف جداً ولا تسـتطيع أن ترمي تلك الكرة» يتـعلم الطفل أن يقبل المضـايقة يرمي الكره ويشـعر بالفـخـر إن المضـايقـة يجب أن تكون بعـيده عن المجالات التي تسبب حساسية عند الطفل ويجب أن تكون في النواحي التي تنجح ببـعض الجـهد تماماً يجب أن تقول «أنا أعرف بأنك لست أنيقاً لكي تفهم كيف تعمل هذه اللعبة» يتعلم الأطفال بأن تعليقك لا يعني بأنك أحمق، وإنما هو اسلوب أو طريقة في الكلام يجب أن تتقبله بروح عالية، إن المضـايقة اللطيفة تبني القدرة عند الأطفال على الاحتمال ويتعلم الأطفال تقبل المضايقة أو النقـد بدون أن يشـعروا بأنهم مسحوقين ويمكن إستعمال لعب الدور، يستطيع أن يلعب الأطفـال بالألعاب هذه الألعاب تنتقد الواحدة الأخرى تستطيع أن تشرح للأطفال النقد الواقعي والطرق المناسبة للإستجابة إن الأطفال فوق الخمس سنوات يستطيعون أن يلعـبوا الدور دور طفل آخر ويشـتركون معك في مواقف تدل على الثقة، عندما يقول طفل آخـر «أنني لا اسـتطيع أن أسمع بسبب صراخك» إن الاسـتجابة غير المناسبة هي الغـضب والانسـحاب والحزن وإن الاستجابات المناسبة هي شكراً على إخباري سوف أحـاول أن أتكلم بشكل ألطف إنني لست متأكداً بأنني كنت أصرخ إنني لا أحاول ذلك أو «دعني أعـرف إذا اعـتقدت بأنني أصرخ لذلك سوف أتأكد بأنني فعلت ذلك» يجب أن تمارس ذلك بأن تكون عندك القـدرة على الإحـتمال لأن ذلك سوف يُعد الطفل لأن يكون قادراً على تحمل التغذية الراجعة من الأصدقاء أو المعلمين

٢ ـ علّـم المحاكمة العقلية **Teach Relative Reasoning**

يتصرف الأطفـال الحـسـاسـون كما لو أن جميع الانتـقـادات مـدمـره ومـوجهة كـمـؤشرات على عدم لياقتهم. يجب أن يتعلم الأطفال ومنذ نعومة أظفارهم أن يفكروا بشكل منطقي. أن النقـد لا يعني بأنك سيء، يمكن أن تكون سيئاً في مجالات وجيداً في مجالات أخـرى وتسـتطيع أن تقوم بنفس الشيء بشكل جيد في أوقات وأن لا تقوم به

بشكل جيد في أوقات أخرى. إن هذه هي الفكرة فكرة نسبية وليست فكرة مطلقة وهي فكرة تقييميه.. إن الأطفال قبل سن المدرسة لا وسط عندهم فإما سيء أو جيد أو أسود أو أبيض. يجب أن يتعلم الأطفال ومنذ الصغر بأن هناك وسطاً بالنسبة للافكار والمواقف ولا يوجد فقط إلا التطرق (extreems) يجب أن يتعلم الأطفال بأن الانتقاد لا يمثل إلا وجهة نظر صاحبه وليس موجهاً لشخصيتهم. إن النقد لا يعني بأنك دائمًا كذلك. إن النقد في هذه الحالة يمكن أن ينظر إليه على أنه استجابة مفيدة ممكنة يجب التفكير بها وليس سبباً للحساسية ولحشد الدفاعات ضده .

٣ ـ مثّل الانفتاح والتغذية الراجعة Model Openess to Feed Back

إذا لاحظ الأطفال الأب يتصرف بعنف نحو النقد فإنهم يتعلمون أن يفعلوا ذلك. إن الآباء الذين يتقبلون النقد ويحاولون أن يسّروا الآخرين يعتبروا مثالاً جيداً وإيجابياً إن الفكرة العامة هي أن تكون منفتحاً على الناس وأن تطلب التغذية الراجعة من الآخرين، اسأل شخصاً ما عن رأيه في سلوكك وهي وسيلة نافعة لشرح رغبتك لتعريض نفسك للنقد البناء، إنك سوف تكون واعياً بتأثيرك على الآخرين وإنك سوف تكون قادراً أن تصف سلوكك بإتجاه يسّرك ويسر الآخرين، أطلب رأي الأطفال، إن بعض الآباء يترددون في السؤال عن الموضوعات التي يفكر بها الأطفال لأنهم يفكرون بأن ذلك يضعف من سلطتهم الأبوية وفي الحقيقة إن هذه العملية تزيد احترام الطفل لك لأنها تفسر مباشرة إحترامك لوجهات نظر الآخرين إذا قال لك الأطفال بأنك حقير وصارم أو قبيح وظالم وأحمق وغير حسّاس أشكرهم على أفكارهم وأطلب منهم تفسيراً لأقوالهم هذه. قل لهم بأنك سوف تفكر في تعليقاتهم وسوف تحاول أن تكون أقل ظلمًا. إن توبيخ الأطفال أو معاقبتهم على أفكارهم هو عمل خاطىء وإن الاستماع لا يعني الموافقة على ما قالوه، بعض الآباء يحاولون أن يحرسوا أنفسهم من مهاجمة الآخرين لهم، يسمع الأطفال الآباء يناقشون العمل أو المواقف الإجتماعية عندما يصف الواحد الآخرين بالقذارة أو النميمة أو بالحقارة. يتعلم الأطفال أن يتوقعوا بأن هناك أناس من هؤلاء الأصناف موجودون بينهم ولذلك فإنهم يستجيبون بطريقة سالبة مع الآخرين ويجعلهم يشعرون بأنهم سوف ينتقدوا من قبل أناس لا يثقون بهم .

٤ ـ قوّي الشعور بالكفاية واللياقة Strenghthen Feelings of Adequancy

منذ الطفـولة ومـا بعـدها عليك أن تشـجع وتمتـدح قدرات التكيف عند الأطفال لا بديل عن الشـعـور باللياقة التي تعتبر طريقة واقية ضد الحساسية الزائدة للنقد، إن الناس الذين يشعرون باللياقة هم أقل تأثراً للنقد إنهم عادة ما يحدّثوا أنفسهم بأشياء مـثل «بعض الناس يعـتقدون بأنى مزعج ولكنني أنا اعرف نفسي بأنني جيد في معظم الأشـياء» إنك كأب إذا ما قلت شيئاً كهذا فإنك ستكون نموذجاً جيداً للأطفال، وعندما نشـعـر بأننا جيدون فإن تعليقات الآخرين سوف تبتعد عنا ولا نهتم بها (shrugged off) أمـا إذا كانت عندنا شكوك خطيرة فإن أقل نقد سيثير قلقنا وغضبنا. إن الطريقة الجـيـدة لتقوية اللياقة هي أن تجعل الأطفال يتأكدون بأن عندهم مهارات التكيف مع مـعظم المظاهر في بيئتـهم أمـا إذا كان الأطفال يفتقرون لمهارة أساسية فعلمها لهم أو رتب لهم لكي يتـعلمـوها في مكان مـا، حـتى الطفل المنزعج يجب أن يتعلم أن يمارس مـهـارات التناسق الأسـاسـيـة، يجب أن يتـعلم الأطفال أن يمارسوا الوعي بالآخرين وبالتصرف بشكل لائق، إذا كـان الأطفـال غير متكيفين إجتماعياً (socially inept) أو سـخـفـاء. أمـا الأطفال الضعفاء في حل المشاكل يجب أن يراجعوا مواقف حلّ المشاكل وأن يعرفوا الحلول البديلة ويجب منع الشكل الشديد من المضايقة من كونك أدنى من الأقـران. يعـرف الأطفـال مـتى لا يسـتطيـعون القيام بالأعمال مثل الآخرين وسوف يشـعـرون بالتـحـسن عندمـا يتـوفر لديهم أدنى حد من المعرفة والمهارة في المجالات المميـزة في مجموعة أقرانهم. لا تتجاهل أو تسيء تقدير بناء قوة الطفل، معظم الأطفال يسـتطيعون عمل شيء ما بشكل جيد أو عندما يكون حساساً فإنك تستطيع أن تشـجع وأن تقـدم فـرص للطفل لكي يتـفـوق في شيء مـا، إن الطفل المشـوش إجتماعياً وذو التـحـصـيل الضـعـيف في المدرسـة يجب أن يكون على سبيل المثال على الأقل سباحاً ممتـازاً هنا نعطي الطفل شـعـوراً بأنه جيد في ناحية ما وأنه ليس فاشلاً تماماً، الشيء الهام هو أن تجـعل المعاقين من الأطفال يطورون شخصياتهم وهذه طريقة تساعدهم وعندمـا تكون كأب حـسـاسـاً ومتودداً أو لطيفاً ومساعداً وبسيطاً فإنهم سيتعلمون ذلك يكسبون التقبل من الآخرين ولا يصبحون معزولين إجتماعياً .

١ - واجه الأفكار غير المنطقية Confront Illogical Ideas

ليس من المنطق أن نعتقد بأن النقد من الأقران أو الراشدين يعني بأن الطفل لا قيمة له، على أي حال إن الأطفال الحساسين يمارسون النقد كما لو أنه برهان على عدم لياقتهم أو عدم ملائمتهم ويعتبرونه هجوماً رئيسياً على شخصيتهم هذه الأفكار من الممكن مواجهتها بشكل مباشر ويجب مناقشتها وعدم الموافقة عليها، إن المناقشات قد تكون نافعة إذا ما توفر لها جواً بعيداً عن النقد وتحقق لها جواً مدعما ربما يستغرقك جهداً كبيراً لكي تُري الأطفال بأنهم يستطيعوا مناقشة موضوعاً حساساً بدون غضب أو دفاعية، وهنا يجب أن ينظر الى النقد بأنه يقدم معلومات ثمينه، يتعلم الأطفال أن يفرقوا بين النقد النافع والنقد غير الناقع، إننا بحاجة إلى أسلوب معقول وإلى عقل مفتوح إذا ما قورن مع الأسلوب الدفاعي «اتركني لوحدي» أنا لا أريد أن أسمع أحداً، إن المراهقين بشكل خاص هم بحاجة الى مناقشات مفتوحة بنّاءة وتهتم بحساسيتهم الزائدة وبوعيهم الشخصي يجب على الأطفال أن يتعلموا بأن توقعات الآخرين ليست حقيقية، يجب مواجهة الأطفال الذين يتوقعون احتراماً تاماً وتقبلاً تاماً من الآخرين، إنهم يشعرون بالأذى نحو النقد البناء اللطيف كما لو أنهم تحت هجوم أو رفض من قبل الناس الآخرين، يتوق الأطفال الى بعض الافتراضات غير المنطقية، من النافع أن تقول لهم بأننا جميعاً عندنا افتراضات خاطئة وأن الخطوة الضرورية هي أن نكتشف وأن نغير معتقداتنا غير المنطقية، مثلاً الكثير من الأطفال تعودوا أن يعتقدوا بأن العالم هو مصدر تهديد وأن الناس يسببون الأذى لهم والإرباك (embarrass) لذلك فهم دوماً تحت الحراسة ويتوقعون من الناس أن يقوموا بأشياء مؤذية لهم. إن مناقشة مثل هذه المعتقدات غير المنطقية قد تظهر بأن وعيهم الأصلي مبني على تجربة أو تجربتين سيئتين، أقنعهم بأن عليهم توقع الأسوء، تستطيع أن تريهم الخطر الناجم عن التوقع، يمكن الوصول الى النجاح عندما يرى الأطفال بأنهم لم يعتبروا الـ ٩٠٪ من التجارب الجيدة وأنهم تحطموا فقط من الـ ١٠٪ الباقية على أساس أنها تجارب سيئة، يشعر الأطفال بأنهم فاشلون أو

مرفوضون لأنهم ليسوا جيدون في نشاط واحد أو لأنهم معزولون عن مجموعة الأصحاب المفضلة يجب أن يُفهموا بأنه من غير المنطقي بأن يفهم الإنسان بأنه فاشل بسبب خيبة أمل أو فشل مره ومرتين، إنك ما تزال جميلاً ومؤدباً وتستحق الإحترام حتى ولو كنت مرفوضاً، إن عدم نجاحك في المدرسة لا يعني بأنك فاشلاً هذا يعني فقط أن عندك مشاكل تعليمية محدده وإعدادٌ غير ملائم أو أن عادات الدراسة لديك ضعيفة إن المنطق السليم هو أن تفهم الموقف وأن تفعل العمل المناسب، إن الأفكار غير المنطقية تشجع الدائرة الشريرة من المشاعر بالحساسية الزائدة .

٢ ـ علّم حلَّ المشاكل Teach Problem Solving

بعض الأطفال الذين يرون الطبيعة غير المنطقية لحساسيتهم الزائدة عندهم مسبقاً مهارات حل المشاكل هناك أطفال آخرون ضعفاء في قدرتهم على تحليل المشاكل اليومية وعلى تقرير ماذا يجب عليهم عمله، يجب أن يتعلموا هؤلاء الأطفال بشكل محدد كيف يفكروا في البدائل وأن يفكروا بالنتائج وبدون ذلك فإنهم سوف يبقوا حساسين وسوف يظهرون عدم قدرتهم على التعامل مع المواقف وسوف يبقوا حساسين حتى ولو أشار اليهم الآخرون بشكل ودي مثلاً بنت في العاشرة من عمرها أصبحت منزعجة للغاية عندما أخبرها أقرانها بأنها دكتاتورية (bossy) ومغرورة فكرت بأنهم علّقوا عليها بطريقة غير لطيفة «الآخرون يتصرفون بنفس طريقتها ولكن لا يوجد لديهم الانتقاد» وكانت تشعر بالعجز من تغير الموقف قلّه من أصدقائها الجيدين توقفوا عن اللعب معها وعندما حلّلت الموقف كان واضحاً بأنها كانت غير قادرة على أن تفكر في ذلك بوضوح أو تفكر في مشاكل مشابهة (إنها غير قادرة على حلّ المشكلة)، أفهمها والديها كيف تعرض المشكلة (pose) وأن تفكر في حلول مختلفة تمثلت المشكلة بأن سلوكها كان يقاوم من قبل الرفاق الذين أخيراً رفضوها كانت تريد صحبتهم ولكنها لم تعرف ماذا تفعل، إن المحادثة معها قادت إلى توعيتها وأثبتت لها بأنها تستطيع أن تتصرف بشكل مختلف وأن تتنبأ بما سوف يحصل، إن سمعتها بأنها مغرورة وشامخة (stuck up) كانت تعتمد على حماسها الزائد بخصوصياتها، كان الأطفال الآخرين يشعرون بأنها تتفاخر وتتبجح بممتلكاتها هذا الشيء كان

يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا محظوظين ويغضبون منها، إن شعورها بالسيطرة ومن كونها تريد أن تكون الأولى أو تريد أن تقرر نوع النشاط الذي يجب أن يمارس منذ البداية وصلت الى حلول ممكنة جربتها وسوف تحاولها، توقفت عن التحدث عن ملابسها الجديدة وعن سجلاتها الصوتية وكذلك عن ألعابها الخرافيه من جميع أنحاء العالم أما عند الألعاب كانت تجعل الآخرين يلعبون أولاً وتحاول أن تكون هي تابعاً وليس رئيساً وتعطي الآخرين فرصة القيادة. إن توقعها أصبح حقيقياً بأنها ستكون مقبولة أكثر من الآخرين، في هذا الموقف كان ضرورياً بأن يميز الوالدان ضعفها في حلّ المشاكل. لقد عبرا عن الدهشة عندما وجدا بأن ابنتهم المتقدمة جداً في المدرسة لا تستطيع أن تفهم مثل هذا الموقف السهل الواضح !! إن كثيراً من الأطفال الأذكياء يفتقرون لمهارات حل المشاكل الإجتماعية. عندما بدأت البنت خطتها بالتصرف بشكل مختلف فإنها لم تتأثر عندما استمر الأطفال في مضايقتها شعرت بالوضوح نحو الموقف ونحو خطتها لذلك كانت أقل إحساساً بالنقد وأقل حساسية له .

٣ ـ التحدث مع النفس Self - talk

إن بعض الأطفال الحساسين يجدون بأن قول بعض الجمل تساعدهم عندما ينتقدهم المعلم على إجاباتهم الخاطئة وبدلاً من أن ينزعجوا يستطيعوا ان يقولوا «إن الأجوبة الخاطئة عندي لا تعني بأنى طالب مكروه» كثيراً من الجمل التي يقولها الإنسان لنفسه أو يحدث بها نفسه تأتى بعد المناقشة السابقة للأفكار غير المنطقية .

وعندما نتعرف على المعتقدات غير المنطقية فإنه يجب إستخدام الجمل النفسية المصححة مثال آخر هو «أن يقول لك الآخرين بأنك أطرش» لا يعني هذا بأنك معاق قل لنفسك « أنا ممتاز في المدرسة والتعليم» .

إن التحدث مع النفس يخدم الهدف في تخفيض المشاعر بالعجز عند الأطفال. إن هؤلاء الأطفال يشعرون فقط بالمعاناه وبأنهم معرضون دوماً للأذى إن التحدث مع النفس يساعد الكثير من الناس أن يجدوا توقعات إيجابية تجعلهم يشعرون بأنهم أقل حساسية .

يجب تشـجيعهم على أن يفكروا في جملة عندما يُنتقدون مثل «أنا قادر على احتمال التـعليـقـات» «كن صـبـوراً وقـادراً على التحمل» «أبق هادئاً وبارد الأعصاب» (keep cool) فقط اسمع ما يقولون «ربما أن أكون أجمل» ... الخ .

عليك أن تتـوقع بأن طفلك يفـهم تعليـقـات الآخـرين بطريقة مزعجة «استطيع أن أصغي لما يعتقده الآخرين بدون أن أستمر بالإنزعاج» .

٤ ـ عوّض عن الحساسية الزائدة التكوينية

Compensate for constitutional over sensivity

يجب أن تقول للأطفال بأنهم غالباً ما يستجيبون بقوة للمواقف، على أية حال إنهم يتـعلمـون كيف يعوضون عن هذا الميل بتطوير سياسات مختلفة عن طريق وتسجيل أنواع من الحـوادث ومـعـرفـة مـتى تظهـر ردود الأفـعـال أنماطاً واضحة. إن بعض الأطفـال حساسون بشكل خاص لساعة ما بعد الاستيقاظ أو في آخر اليوم. وبواسطة تخـطـيـط نـشـاطات جميلة وتجنب الضـيق في تلك الأوقـات فإن هذه الفترات يمكن مـعـالجتها بنجاح وبأقل جهد، إن بعض الأطفال ينهضون ببطء وأن علينا أن نعلمهم كيف ينهضوا بسرعة، إنه من المألوف أن تسمع هذه العبارة منهم «لا تتكلم معي حتى أشرب فنجـانين من القهوة» إن البديل في التعامل مع هذا الشخص هو أن لا نتكلم مع هذا الشـخص في أوقـات مـعـينة، إن الأطفـال الحسـاسين في الصبـاح يستطيعون الاسترخـاء لمدة عشرة دقائق يقرأون أو يشاهدون التلفاز أو يفعلوا أي شيء يبدو لهم جـيـداً، الأطفال الذين يصابون بالإعياء أو يصبحون حساسين جداً في المساء يجب أن يخططوا لشيء بنفس الطريقة .

إن الوظائف المدرسـيـة والاعمال الخـفيفة أو المناقشة الجميلة يجب أن تحدث قبل العـشـاء وكـذلك النشـاطات المـتـعة يجب أن يخطط لها، إن الأطفال الذين لم تظهر عندهم أية أنماط سلوكـيـة أخـرى وظلوا حـساسين بإستمرار يجب أن يتكيف هؤلاء الأطفـال مع هذا الضـعف، وإذا قـبل اعـضـاء الأسرة المشكلة ولم يلوموا الطفل، فإن مـسـألة تغيير الطفل ستكون سـهلة، إن جو الأسرة يجب أن يكون مدعمًا أكثر من كونه يظهـر عدم الموافقة، يجب أن يتعلم الأطفال كيف يجعلوا عضـلاتهم تسترخي علّمهم أن

يرخوا جميع أجزاء جسمهم الأمر الذي يساعد على تخفيف توترتهم الجسدي .

يستطيع الأطفال تعلم الإسترخاء عن قصد خاصة الأطفال اللذين لديهم توتر في مجال خاص. إن بعضهم يشعر بتعب في العنق أو في الجبين أو الفك أو المعدة. إن الاسترخاء يمنع التوتر وبالإضافة لذلك علّم الأطفال أن يتعلموا التفكير في خيالات جميلة لكي يتخلصوا من مشاعر الإزعاج. مثلاً في المدرسة بينما يكون الطفل قلقاً. وعندما يُنادى عليه يستطيع الطفل تخيل نفسه أنه يمشي على الشاطيء وان يشعر بالهدوء أو يلعب العاباً رياضية مفضلة .

الخجل

Shy

إن الأطفال الخجولين دائمًا يتجنبون الآخرين وهم دائمًا خائفين غير واثقين ومتواضعين وخجولين ومهزومين (reversed) ومترددين ولا يُعرضون أنفسهم للمواقف، إنهم ينكمشون من الألفة أو من الاتصال مع الآخرين وفي المواقف الإجتماعية إنهم لا يبادؤون أو يتطوعون، هم غالبا ساكتون يتكلمون بلطف ويتجنبون وسائل الاتصال كالنظر في وجه الآخرين، يعتبرهم الآخرون قاسيين ويجب اجتنباهم وهذا يقودهم الى مزيد من الخجل إن الأطفال الخجولين نادرا ما يسببوا مشاكل في المدرسة وغالباً لا يلاحظهم أحد خاصة في المدرسة، إن بعض تصرفات الراشدين تعزّز وجود الخجل عندهم وفي رأيهم أن الأطفال يجب أن يُشاهدوا ولا يسمعوا !! وفي المواقف التي تبدو صعبة ينسحب هؤلاء الأطفال، وغالباً ما يغادروا المكان، إن الأطفال الخجولين قبل ذهابهم إلى المدرسة وأطفال سن المدرسة يجدون صعوبة بالإشتراك مع الآخرين، إن فترات الخجل العادي تحدث في سن ٥ ـ ٦ سنوات وفي سن سنتين إن نسبة الخجل عالية إن حوالي ٤٠٪ من المراهقين يصفون انفسهم بالخجل وبأنهم غير قادرين على عمل اتصال مُرضي ومقبول مع الآخرين. بينما يحصل أطفال آخرون على السرور من العزلة، إن الأطفال الواثقين من أنفسهم يعبرون عن آرائهم وحقوقهم وبدون إنكار لحقوق الآخرين ويتصرفون بأفضل ما عندهم. إن

الأطفـال الخـجـولين واعـون لهذه المشكلة في انفـسـهم ولكن اتصـالاتهم ضعيفة ولا يبرزون انفـسـهم بشكل جيد، إنهم يشعرون بعدم الراحة من الداخل وعندهم اعراض القلق وهم دائمًا مـتـململون ويريدون التـهرب من المواقف الإجتماعية، إنهم يشعرون بالدونيـة وبالإختلاف عن الآخرين يعتقدون بأن الآخرين يسيئوا الظن بهم ويعتبرون الاتصال الإجتماعي تجربة سالبة .

إن هذا الخـوف من التـقـيـيم السـالب عندهم غـالبـاً ما يكون مصـحوباً بالسلوك الإجـتماعي غير المتكيف، إن الأطفـال الخـجـولين لا يشاركوا في المدرسة أو في المجتمع ولكنهم ليـسـوا كـذلك في البيت. والمشكلة تكون أخطر إذا كان هؤلاء الأطفال خجولين كـذلك في البيت. إن الأطفال الخجولين يفتقرون للمهارات الإجتماعية وإنهم لا يظهرون إهتمامـاً بالآخـرين وهم لا يسـتـقـبلون ولا يعطون الإتصـال ولا يظهـرون الشـفقة والإحترام نحـو الآخـرين. ولا يتـمتعون بالخبرات الجديدة. لذلك فهم نادراً ما يتلقون المديح الإجـتماعي وأن الرفـاق والمعلمين لا يتـحـدثـون عنهم. إن الحـفلات هي مواقف صعبة بالنسبة للأطفال الخجولين .

أسباب الخجل **Reasons Why ?**

١ ـ **الشعور بعدم الأمن Felling of Unsecurity** : إن الأطفال الذين يشعرون بقلة الأمن لا يسـتطيـعون المغامرة ولا يستطيعون تعريض أنفسهم للآخرين، تنقصهم الثـقـة والاعـتماد على النفس. إن عـمليـة نمـوهم وشـعورهم بالأذى والمجازفة في مخـاطر إجـتماعـية يخيفهم إنهم مغمورون مسبقاً بعدم الشعور بالأمن وبالابتعاد عن المربكات. إنهم لا يعـرفـون مـا يدور حـولهم بسبب موقفهم الخائف إنهم لا يمارسون المهارات الإجتماعية، أنهم سيصبحوا اخجل فأخجل بسبب قلة التدريب وبسبب الحاجة الى التغذية الراجعة من الآخرين .

٢ ـ **الحمايـة الزائدة Over Protection** : إن الأطفـال الذين تقدم لهم حماية زائدة من والديهم غـالبـاً مـا يصـبـحـون غير نشـيطين ومعتمدين ويرجع ذلك بسبب الفرص المحدودة لديهم للمغامرة إنهم يصبحون سلبيين وخجولين. إن هذا النمط من تربية الأطفال غالباً ما يقود للخوف .

إنهم لم يتعلموا الثقة بأنفسهم وبالتعامل بنجاح مع البيئة أو الآخرين إن بعض الآباء يعتقدون بأن أطفالهم لا يستطيعون العناية بأنفسهم وهم بحاجة إلى حماية مستمرة من جميع المخاطر، أن الآباء الهيابون يصبحون مهتمون جداً بأن يحموا خلفتهم من العالم المخيف والقاسي .

إن الشعور بالذنب يقود بعض الآباء أن يشعروا بأنهم مسؤولون للغاية عن أطفالهم إن هؤلاء الآباء يشعرون بالذنب بسبب قلة الإهتمام بأطفالهم، إن الأطفال اللذين تقدم لهم حماية زائدة يخجلون من الآخرين لأنهم يحبون ذلك وعندما يكون ذلك في صالحهم لذلك فإنهم لا يستطيعون أن يأخذوا أو يعطوا مع الآخرين .

٣ ـ **عدم الإهتمام/الإهمال Disinterest** : إن بعض الآباء يظهرون قلة اهتمام بأطفالهم، إن هذا النقص العام بالإهتمام بالأطفال يؤدي إلى شعورهم بالدونية والنقص ويشجع على وجود الاعتمادية عندهم، إن عدم اهتمام الوالدين بالأطفال يؤدي إلى وجود شخصية خائفة وخجولة تشعر هؤلاء الأطفال بأنهم لا يستحقون الإحترام كما تصبح عندهم عدم الثقة الداخلية الضرورية للمخاطرة في المجتمع .

٤ ـ **النقد Criticism** : إن الآباء الذين ينتقدون علانية أطفالهم يساعدون على وجود الخوف عندهم لأن هؤلاء الأطفال يتلقون إستجابات سالبة من الراشدين، إنهم يصبحون مترددين وغير متأكدين وخجولين، إن الآباء قد يكونوا ناقدين لأنها هي تلك الطريقة التي رُبّوا عليها وإنها تبدو طبيعية إن بعض الآباء يعتقدون أن النقد هو أسلوب أو طريقة جيدة وضرورية لتعليم الأطفال كيف يتصرفون . إن النتيجة للنقد المتزايد هي طفل خجول وخائف .

٥ ـ **المضايقة Teasing** : إن الأطفال الذين يُضايقون أو يسخر بهم سوف يصبحون خجلين، يسخر الآباء والإخوان من الأطفال الذين يجرحهم النقد والذين يستجيبون بالانسحاب من أمام الآخرين .

إنهم خائفون وحساسون جداً من أن يُحكم عليهم أو يرفضوا أو يُربكوا، إن الأطفال الأصغر من إخوانهم غالباً ما يُضايقون وتساء معاملتهم من إخوانهم

وأخـواتهم . والنتـيجة هي طفل مرتبك وخجول، والشيء الأكثر خطورة هو انتقاد الأطفال على محاولاتهم بالاتصال مع الآخرين .

٦ ـ **عدم الثبات Inconsistent** : إن أسلوب التناقض وعـدم الثبات في معاملة الطفل وتربيته يساعد على وجود الخجل. لذلك قد يكون الوالدان حازمين جداً (strict) في بعض الوقت، وقـد يكونا متساهلين جداً في بعض الأوقات (lenient) وقد يكونا مـهـتـمين جداً وفي أوقات أخرى. والنتيجة يصبح الأطفال غير آمنين ولا يعرفون التنبـؤ بماذا سيكون عليه تصرف والديهم. وفي هذه الحالة سيكونون خجولين في كل من البيت والمدرسة، ربما يكون بعض الأطفال خجولين فقط في البيت ولكن لا يكونوا كـذلك مع الآخـرين، إن هؤلاء الأطفال يضيعون وقتهم عبثاً في البحث عن أناس ثابتون في معاملتهم معهم .

٧ ـ **التهديد Threatening** : يهدد الآباء الأطفـال وقد لا ينفذوا تهديداتهم أو غالباً ما يهدد بها آباء وينفـذوها أحـياناً وكذلك قد لا يتقبل الآباء الطفل وذلك بعدم إظهار الحب له لذلك يصـبح عند الأطفـال رد فـعل على التـهـديدات المسـتمرة بالخوف والخـجل، إنهم ينسـحـبون كوسائل لتجنب امكانية حدوث هذه التهديدات ولذلك يكون موقفهم (posture) نحو الناس دفاعياً .

٨ ـ **تـدلـيل المعلم Teacher's Pet** : يصـبح بعض الأطفـال مـعتمدين على المعلم، ويعـززون هذا السلوك فيهم لأنه يحب الأطفال الجميلين والخجولين، والنتيجة أن هؤلاء الأطفـال يصـبحون معتمدين على الكبار ويصبحوا خجولين من أصدقائهم وأقرانهم .

٩ ـ **اللقب بالخجل Self-Labelas shy** : يتقبل بعض الأطفال انفسهم بأنهم خجولين كـصـفـة ملازمة لهم، كما لو أنهم يريدون أن يبرهنوا على أنهم خجولين، إنهم لا يعـتقدون بأن أي إطراء أو مديح لهم يمكن أن يكون حقيقياً إنهم يعتقدون بأنهم خـجـولين وأن هذه هي شخصيتهم وبما أنهم يشعرون بالدونية فإنهم يتجنبون الإتصـال بالآخـرين لكي لا يكتـشف أحـد هذه الدونيـة. إن إحساسهم بالدونية

يـمنعـهم من الوصـول إلى مـا يريدون، إن التـحـدث السلبي مع النفس هو شيء مـألوف عندهم فـهم يقـولون إنني لا اسـتطيع أن اتحـدث مع أي شـخص إنني اعرف بأنهم يكرهونني كان من الأفضل ألا اتحدث بشيء لأنني ابدو كالأبله .

١٠ ـ **المزاج أو الإعـاقة الجسدية Temperament or Physical Hadicap** : بعض الأطفـال يبـدون خـجولين منذ الولادة والخجل في هذه الحالة يكون وراثياً، بعض الأطفـال مزعجين ومنسحبين (outgoing) بـينما أطفـال آخـرون يكونون هادئين راضـين عن أنفسهم، إن هذا النمط قد يستمر خلال سنين حياتهم .

إن الاعـاقـات الجـسدية غالباً ما تسبب الخجل، والشعور بالدونية اللذان يقودان الأطفـال لأن يصـبـحوا حساسين جداً. إنهم يتجنبون الآخرين لكي لا ينظر اليهم أحد أو يتحدث عنهم، كما أن هناك إعاقات لها علاقة بصعوبات التعلم أو مشاكل اللغة تقود الأطفال للإنسحاب إجتماعياً .

١١ ـ **النمـوذج الأبوي Parental Modeling** : إن الآباء الخـجـولين غالباً ما يكون لـديهم أطفـالاً خـجـولين، هناك ارتبـاط بين الخـجل الوراثي والعـيش مع نماذج خـجـولة من الناس، يرغب الأطفـال أن يعـيـشـوا أسلوب حياة الخجل كما يراه والديهم. إن اتصالاتهم الإجتماعية قليلة جداً، يسمع الأطفال آبائهم وهم ينتقدون الناس الآخـرين بعـبـارات سـاخرة وبذلك يشجعون ابنائهم على الإبتعاد عنهم و عدم الثقة بهم .

كيف نمنع (طرق الوقاية) . How to Prevent

١ ـ شجّع وكافؤ أن يكون الأطفال إجتماعيون

Encourage and Reward Socializing

منذ الطفـولة المبكرة قـدّم خبرات سـارة وسـعيدة للأطفال بقدر الإمكان إن زيارة الناس الذين عندهم أطفـالاً من نفس العـمـر شيء مـفيد ونافع، الرحلات الخاصة مع

طفل أو إثنين يمكن أن يكون شيئاً ممتعاً، إذا كان الطفل خجولاً بشكل خاص فإنه ينصح بذهاب طفلين متفتحين معه أو يذهب معه اصدقاءه في الرحلات، إنه يجب علينا أن نعزز أن يكون الطفل إجتماعياً، عندما يلعب الأطفال أو يتحدثون بلطافه عليك أن تبتسم وان تعلق وتقول كم من الجميل أن يتمتع كل انسان بوقت جميل، تستطيع أن تقدم الحلوى والهدايا (treats) وتعطيها للأطفال فقط عندما يتصرفون بشكل جيد لا تقدمها عندما يكون الأطفال منزعجين أو مشوشين أو يكونوا صامتين، بعض الآباء يعززون السلوك الخجل عند الأطفال عن غير قصد عندما يفعلون اشياء جميلة في محاولة منهم لجعل المواقف السيئة جيدة وأن كل محاولة يقوم بها الأطفال لكي يكونوا إجتماعيين يجب مكافأتها بكلمة جميلة بسيطة أو بإشارة أو وضع اليد على الكتف يجب أن لا يُترك الأطفال معزولين عن الآخرين ولفترات طويلة ويجب منعهم من مشاهدة التلفاز لساعات طويلة وبشكل منعزل ومن المفيد مساعدة الأطفال على أن يفهموا معنى المناسبات الإجتماعية. عليك أن تفسر مشاعر الآخرين وتفكيرهم وتصرفاتهم، إن معنى سلوك الآخرين سوف يكون مفهوماً بشكل أفضل عندهم ولا يُساء فهمه، يمكن تفسير اتصال الآخرين بك أو عدم اتصالهم يعود إلى أن الأطفال الذين يعرفون بعضهم البعض دائمًا يبقون بالقرب من بعضهم البعض ولا يقبلون بسهولة القادمين الجدد، يقول الاب لابنه إن هذا لا يعني بأنهم لا يحبونك أو أنك طفل مخيف، يجب أن يتعلم الأطفال كيف يتصرفون بطريقة لائقة إجتماعياً تناسب عمرهم إن بعض الأطفال هم بحاجة إلى ذلك أكثر من الآخرين ولكن الجميع يستطيع أن يستفيد من الإرشاد ومن الاقتراحات .

٢ ـ شجع الثقة بالنفس — Encourage Self-Confidence and Maturalness

يجب أن يُشجع الأطفال وان يمتدحوا لكونهم واثقين من انفسهم وعندما يتصرفوا بطريقة طبيعية، تستطيع أن تعبر عن رأيك بصراحة عندما يلعب الأطفال ويتحدثوا بحرية يجب إحترامهم مع ذلك يجب أن يتعلموا أنه ليس من الضروري أن ينسجموا مع كل شخص، شيء طبيعي أن يحبهم بعض الناس وان يكرههم أناس آخرون، وفي البيت يجب أن يتعلم الأطفال كيف يتحملوا مضايقة الآخرين بدون رد فعل ويجب

معالجة الصراعات والضيق ويجب عدم التهرب منها .

يُسيء الكبار تقدير القوة ـ قوة منع المشاكل بواسطة المشاركة في المشاكل واعداد الأطفال للتكيف معها، من المهم أن لا تعزز عن غير قصد الخجل بالغضب وبالإهتمام الزائد، يجب أن لا تقدم الحماية الزائدة للأطفال، إن الثقة بالنفس لا تبنى بواسطة اتخاذ القرارات بالنيابة عن الأطفال .

٣ ـ شجع السيادة ومهارات النمو Encourage Mastry & Skill Development

يجب مساعدة الأطفال الصغار لكي يشعروا باللياقة والأهمية إن احترامهم لذاتهم متعلق بقدرتهم على السيطرة على البيئة، يجب أن تقدم لهم أعمالاً يمكن تحديها بشكل لطيف لكي يشعروا دائمًا بالنجاح أفضل من انتظار الأشياء الجيدة لكي تحدث، يجب تشجيع الأطفال أن ينجزوا الشيء الذي يرغبون فيه .

يجب تقديم التدريب المبكر بشكل فردي للأطفال وعلى شكل مجموعات، إن نوادي الهواة يمكن أن تعلم الأطفال مهارات أفضل يستطيعون من خلالها إشباع ميولهم وتجعلهم يتفاعلون مع الآخرين .

٤ ـ قدّم جواً دافئاً ومتقبلاً Provide Awarm and Accepting Atmosphere

إن الحب والانتباه لا يفسدان الأطفال، كلما كان الأطفال متقبلين كلما كانوا أفضل يجب أن يسمح للأطفال أن يقولوا لا للمواقف التي لا يرغبونها، ويجب إحترام استقلاليتهم (autonomy) ويجب احترامهم حتى لو لم يتفقوا معك، «العبارة ان الاطفال يجب أن نراهم ولا نسمعهم»، مثل هذه العبارة يجب الابتعاد عنها، يشعر الأطفال بالحب وبالتقبل وبالأمن عندما يمارسون الاحترام الإيجابي غير المشروط، إنك تشجع التقبل الأساسي عندهم كأناس حتى لو أنك لم تحب سلوكا معيناً فيهم، يجب أن يشعروا بأنهم ينتمون للأسرة وانهم جاءوا لتقدم لهم الدعم كلما كان ذلك ضرورياً وبدون ارتباك يجب أن تقدم لهم المساعدة والاقتراحات بشكل معقول وبحرّية .

ماذا نعمل (طرق الوقاية) What To Do ?

١ ـ علّم وكافيء المهارات الإجتماعية Teach and Reward Social Skills

إن أي جـهـد في الاتصــال مع الناس يجب إمتداحه أو مكافأته بطريقة ما. يستطيع الأطفــال أن يكسبوا النقاط على اشتراكهم في أي سلوك إجتماعي، يجب أن يكون نظام النقطة مـصـممًا بحـيث يعطي نقــاطاً أعلى للاشتراك في النشــاطات الإجـتماعـية مثل (الذهاب الى الحفلة أو التحدث مع أطفال عديدون) ويمكن مقايضة هذه النقاط بأشياء يحبـها الأطفال، ومن الضروري مكافأة الخطوات الصغيرة مثل الإقتراب أقرب فأقرب من الآخـرين أو اصطحــابك عند البــاب لإستقبال الزوار (بدون أن يتكلم الطفل) وبعد فترة يتمكن الطفل بنفسه من استقبال الناس لوحده، بينما انت تكافيء التقدم. لا تنتقد الأطفــال، إن الأطفــال الذين يجب أن يكونوا أقل خـجــلاً يجب أن يشــاركوا في العملية مـثــلاً تقـدم لهم طاولة ويطلب منهم أن يَعـدوا عدد المرات خلال النهار الذين اختلطوا فـيـهــا مع الآخـرين، بعض الأطفــال يستجيبوا للإطراء والمكافآت على إظهار مزيد من الاتصــال الإجـتماعي، على أية حــال إن أطفــالاً كـثيرون يحتــاجـون إلى تعلم المهارات الإجـتماعـيـة، إذا شـعـر الأطفــال أنك بجانبهم وأنك لست ناقداً وانك تساعدهم فإنك سوف تكون ناجحاً في تغيير انماط السلوك الخجل .

علّم الأطفــال وقــوي خطواتهم على تعلم وتطبـيق المهـارات الإجـتماعـية، يجب أن تمتـدحــهم وتحترمهم عندما يواجهون صعوبات وان تقدم لهم إقتراحات محددة تهتم بمعالجة المواقف الأخرى .

يمكن أن تقسم مهارات التدريب الإجتماعي الى الخطوات التالية :

١ ـ التعليم .　　　　　　　　　　٢ ـ التغذية الراجعة .

٣ ـ التدريب السلوكي .　　　　　　٤ ـ التمثيل أو لعب الدور .

إن التـعليم يتطلب التــدريب الحـقـيقي على الطرق المختلفة للتصرف والإتصال مع الناس، إن قــول مــرحــباً هي أحياناً خطوة كبيرة للأطفال، المهارات الأخرى هي اعطاء وتقـبل الإطراء والابتسام وهزّ الرأس والموافقة والاتصال بالعين. يجب أن يُعد الأطفال للتـحــدث وتعليـمــهم الأشياء التي تُـمتع الآخرين وتُــهمهم وأن يتأكدوا بأن مشاركة الآراء والمعلومــات هو أمـر ضروري، وكـذلك فإن الإصــغاء الإيجابي هو حل مناسب.

يجب أن يتعلم الأطفال الإتصال بالآخرين الذين لهم آراء هامة . إن التغذية الراجعة تساعد الأطفال أن يفهموا ثم يحسنّوا من مهاراتهم.

إن التقليد يكون بتعليم الأطفال كيف يتصرفوا وعليك أن تشرح لهم كأب المهارات الجيدة وأن تريهم كيف يفعلون ذلك .

التدريب على السلوك يحدث عندما يتدرب الأطفال على السلوك الإجتماعي الأفضل المتعلم بواسطة التعلم والتغذية الراجعة والتمثيل، إن لعب الدور هو الأسلوب الرئيس، إن الأطفال هم ممثلون حقيقيون وهم يمثلون المشاكل ـ يُسأل الطفل ماذا سيقول ويفعل إذا مثل أدواراً مختلفة بطريقة دراماتيكية، من السهل أن ترى كيف نصبح إجتماعيين في هذه المسرحية.

هناك طريق قوي آخر أن تجعل الأطفال الخجولين يمثلوا كأطفال مألوفين، إن الدور العكسي مفيد جداً (role reversal) عليك أن تجعل الأطفال يختارون البدائل للسلوك، يمكن أن تجعل الطفل يلعب دور الخجول والصامت في حفلة وأنت تكون المضيف وبعد دقائق يمثل الطفل دور المضيف، بعد دقائق يصبح الطفل مضيفاً ويجرب بعض السلوكات التي شرحتها أما إذا اصبح الأطفال بليدين (stuck) فإنك تستطيع أن تقدم لهم إقتراحات .

إن الأطفال تحت ٩ سنوات يحبون استعمال الألعاب وهذه تقوم بنفس الهدف ولكنها تجعل الموقف أبعد كثيراً وأقل تهديداً للأطفال الصغار، إن الألعاب تتحدث وتتفاعل .

٢ ـ إضعاف الحساسية بالخجل Desensitize Shyness

يستطيع الأطفال أن يتعلموا بأن المواقف الإجتماعية ليس بالضرورة أن تكون مخيفة، يمكن أن يهدؤا عند المواقف ويصبحوا أكثر إجتماعية تدريجياً، ويجب الاستفادة من تخيلهم بشكل بناء . يتعلم الأطفال كيف يرخوا عضلاتهم في غرفتهم يستطيعوا تخيل خطوات صغيرة غير قادرين على اتخاذها، يستطيعوا ان يتخيلوا انفسهم يقولون مرحباً لشخص في حفلة تدريجياً يفكروا بأنفسهم وهم يقومون بعمل سلوك إجتماعي كانوا يخافونه في السابق، شيء هام بأن يشاركوا في هذه السلوكات قليلاً في وقت ما في مواقف حقيقية، إن حساسيتهم ستقل تدريجياً نحو المشاعر

السالبة المرتبطة بالتفاعل الإجتماعي، تستطيع أن تساعدهم بتقديم مواقف جديدة تكون ساره بأكبر قدر ممكن، يمكن دعوة صديق أو صديقين لزيارة الطفل، وعند حضور الحفلة فإن الطفل يمكن أن يكون مصحوباً بطفل آخر. وفي الحفلات يستطيع الطفل القيام بعمل بناء لتجنبه الارباك، قدم للأطفال عملاً بناءً يستطيعون القيام به مثل التنظيف أو الخدمة يجب أن لا تعمل لهم ضجة أمام الآخرين، إن الأطفال الصغار الخجولين يجب أن يُقدموا تدريجياً الى لعب أصعب ولمجموعات أكبر، يجب تشجيع الأطفال الذين لا توجد عندهم مهارات الاتصال أن يتصلوا بالآخرين بشكل غير مباشر ومن خلال الرسومات ومن المقبول أن تناقش معهم الرسومات .

يمكن ممارسة التدريبات العديدة مثل النظر في المرآة ووصف أنفسهم أو التحدث عن موضوع وهناك طريقة أخرى وهي أن تستأجر صديق يُعرّف الطفل على المواقف المختلفة، إن وجود هذا الصديق يجعل الطفل يشعر بأنه جيد وآمن بما فيه الكفاية لأن يغامر إجتماعياً إن ذلك سوف يجعله يختلط بالآخرين بشكل أسهل وجعله قادراً على زيارة بعض الأماكن، هناك علاج عكسي وهو أن تطلب من الطفل أن يظهر للآخرين خجله بعدها يشعر الطفل بالاسترخاء ويظهر حبه للإختلاط بالآخرين .

٣ ـ تشجيع توكيد الذات Encouraging Assertiveness

يجب أن يتعلم الأطفال أن يسألوا بصراحة عن ما يريدون، يجب أن يتعلموا كيف يتغلبوا على خوفهم وارتباكهم من أجل التعبير عن انفسهم، وعليهم أن يقولوا "لا" عندما لا يريدوا أن يفعلوا شيئاً، الكثير من الأطفال غير قادرين على رفض عمل شيء ما، لذلك يفعلون للآخرين ما يريدون ومن ثم يشعرون بالاستياء من الآخرين وأيضاً يشعرون بالاستياء من ضعفهم الشخصي، يستطيع الأطفال أن يتعلموا ان يقولوا ردود أفعالهم للآخرين خاصة عندما يسبب سلوك شخص منهم ما مشاعر سالبة أو موجبة لديهم، يستطيع الطفل أن يقول ذلك له علانية جزء من هذه العملية هو إعداد الأطفال لأن يكونوا قادرين ان يتقبلوا ردود الأفعال السالبة الممكنة من الآخرين. ويجب مناقشة توكيد الذات عندهم كحق أساسي، وليس من الضروري أن يصبح الطفل عاجزاً (incapcitad) بسبب سلوك الآخرين، ومن الجيد أن نجعل الأطفال هؤلاء يساعدون طفلاً أصغر أو أطفالاً أقل تكيفاً في التعليم أو يقومون بأعمال خفيفة أو

يلعبون الألعاب، يستطيع الآباء تقديم معلومات للأطفال تساعدهم على توكيد ذاتهم بشكل مناسب، يمكن إستعمال لعب الدور وكذلك فإن السلوك التوكيدي يشار اليه ويعاد تمثيله بطريقة مُحّسنة، يتعلم الأطفال كيف يحللوا المواقف بأنفسهم وكيف يستجيبوا للتغذية الراجعة، تستطيع ان تناقش بصراحة (forthright) المواقف الحياتية الحقيقية .

٤ ـ استغل الطفل في مسرحية موجهة أو في تدريب مهارات جماعية

Enrole Child in Supervised Play or Group Skill Training

عندما يشترك الأطفال الخجلون في تدريبات جماعية فإن بعض المحادثات والتفاعلات يجب أن تحدث طبعاً ولابد من وجود قائد حساس للمجموعة، يجب أن يتحدث الآباء للقائد عن أطفالهم وأن يقدموا اقتراحات، إن الألعاب الصامتة أو «الألعاب التحزيرية» (charades) هذه يمكن أن تجعل الطفل يعبر عن نفسه أمام الآخرين، يمكن السؤال عن أسماء الأفلام أو الكتب أو الحوادث وإن على المجموعة أن تعرفها، يجب على قادة المجموعة أن يعززوا الأطفال ويمتدحوهم على كسب النقاط. يستطيع الآباء تقديم أشياء يفضلها الأطفال كثيراً إذا ما كسبوا نقاطاً من خلال هذه النشاطات، وبعض الأطفال يستطيعون الاشتراك في رسومات مع الآخرين ومناقشتها أيضاً معهم، يستجيب الأطفال للعب مع أطفال أصغر وغير خجولين وأن اللعب مع الأقارب الصغار هو خطوه أولى للعب مع الأقران، وفي هذه الحالة يُجر الأطفال الخجولين للّعب في الألعاب بشكل طبيعي، إن القائد يجب أن يشغل الأطفال في ألعاب نشيطة وفعالة في المجموعة، يجب أن تختار الألعاب حيث يساعد الأطفال بعضهم البعض ويستطيعوا الاتصال أيضاً (ألعاب مثل الشدّة والشطرنج (chlieckers) هذه غير ملائمة) أما النشاطات مثل التنزه على الأقدام (hiking) أو السباق والألعاب المسرحية يمكن أن تستخدم لتشجيع التعاون والمحادثات .

إن الموسيقى والعاب القوى والرسومات والالكترونيات هي مجالات تنمي الأطفال وتجعلهم متقبلين من قبل اندادهم، يُظهر الآخرون الاعجاب والإهتمام عندما يطور الطفل مهارة في أي مجال من هذه المجالات .

إن أحد المظاهر المدمرة للطفل هو أن يعتقد بأن شخصيته خجولة، الطفل الخجول يؤكد نفسه أنه خجول ولا يستطيع الإتصال مع الآخرين ولأنه يفسر الحوادث بنظرته الخجوله وبإستمرار، نستطيع تعليم الأطفال بأن الخجل هو سلوك يقوم به الأطفال أو الناس وأن الخجل ليس شيئاً ملازماً لهم أو أنه شيء طبيعي فيهم، هذا ما يبدد الإعتقاد الخاطىء الذي يقول بأنهم جُبلوا كذلك، وعندما تغير سلوكات الأطفال فإن الخجل يختفي، يتعلم الأطفال الإثارة ليصبحوا مغامرين ويحبون المخاطرة، علّم الأطفال وفسر لهم كيف يمكن المخاطرة وعلى خطوات وفي الحفلة. علّم الأطفال أن يقولوا مرحباً لكل شخص وفي الحفلة القادمة يجب أن يشترك الطفل في محادثة مع طفل عزيز جداً ساعده طفل آخر بحاجة للمساعدة، فالبنت الخجولة والتي عمرها ١٤ سنة يجب أن تتحدث عن فهمها ومعرفتها عن التصوير الذي يمكن أن يمتع الآخرين، بدلاً من أن تبقى بعيدة وغير مألوفة يجب أن تنظر الى نفسها على أنها رائعة .

يجب شرح التحدث مع النفس بطريقة طبيعية، فعندما يكون الطفل مع أناس هامين علّمه أن يفكر في انجازاته افضل من أن يفكر كيف أن هؤلاء الأشخاص أهم منه، حلل مشكلة طفلك وقدم له اقتراحات محددة خاصة على الجمل السالبة التي يقولها لكي يتجنبها، وعلّمه أن يقول حديثاً إيجابياً .

يجب أن يتوقف الطفل عن قول مثل هذه الأقوال «أنا لست جيداً إنني خجول» «لا فائدة مني إنني خجول ولا أستطيع أن أتحدث مع أحد» «أنا عصبي جداً وأنا لن أتغير» «من سوف يهتم لأحمق مثلي» . «إذا ما تحدثت بشيء فإنني سأكون غبياً وان كل شخص سوف يضحك مني» عليك أن تعلم الأطفال بأن العبارات الإيجابية هي حقيقية ومساعدة لهم، فيقول الطفل «أنا حقاً جيد» أنا اعرف كما يعرف أي شخص آخر، «حتى لو لم يحبني الناس سوف أقول ما اريد»، «أستطيع أن أحتملها حتى ولو قال عني الناس بأنني غبي»، «إن العالم لن ينتهي إذا ضحك مني الناس»، إن الآباء كثيراً ما يسيئوا فهم الفائدة من التحدث الإيجابي مع النفس لإزالة المشاعر السالبة، لقد استخدم المعالجون النفسيون طرقاً فنية مثل العلاج العاطفي العقلانى، والتي هي وسائل للتحدث مع النفس إن الفكرة الأساسية هي أن تغير الطريقة التي يفكر بها

الناس عن انفسهم إنها ليست غلطتي بأن الأطفال يضايقون كثيراً، إنني أشعر بأني جيد حتى لو فكر بعض الأطفال بأنني غريب (weird) يستطيع الآباء أن يواجهوا تحدي معتقدات الطفل غير العقلانية في أن يكون تاماً وبدون اخطاء أو أن يريد أن يحصل على التقبل التام من جميع الناس أو كونه لا يستطيع تحمل أي نوع من أنواع النقد أو العدوان وبممارسة التفكير الإيجابي والتدرب على سلوكات جديدة هناك إمكانية بزيادة الاتجاهات الإيجابية وبالتحسين التدريجي للإتصال مع الآخرين .

تقرير حالة Case Report

طفل عمره ٩ سنوات كان خجولاً جداً، كان يشعر بالوحدة ولكنه كان خائفاً من اللعب مع الاقران وكان فقط يستجيب وعن كره (reluctantly) لإهتمامات الكبار، حاول والداه وبدون نجاح أن يمتعوه في نشاطات جماعية ولكنه أصبح يتجنب الآخرين وكانت محاولته في الاتصال مع الاقران متغيره. عقدت مقابلتين ارشاديتين مع الوالدين غيّرت الزيارة في الخجل عنده، شُجع الوالدان على أن يلعبا دوراً مباشراً في تمثيل المهارات الإجتماعية لإبنهم، لقد أساء الوالدان تقدير حاجة الطفل لمعرفة المهارات الإجتماعية وقدرتهم الخاصة على تعليمه مباشرة طرق أفضل للإتصال مع الآخرين، ولأنه كان يشعر بالوحدة وانه بحاجة الى الأصدقاء كان مشتاقاً لأن يتعلم إحدى الأشكال التي تجعل إهتمامه أوضح، لقد أقنعه والداه بأنهم لا ينتقدانه أو يلومانه ولكنهم يقفون بجانبه لمساعدته على تعلم أن يكون أكثر إجتماعيةَ، وعُلّم الطفل كيف يتحادث وكيف يكون مصغياً نشيطاً وان يشارك الآخرين آرائهم، درّب الولد على (ceaching) طرق تدريبية للإتصال مع الآخرين وعُلّم التحدث الإيجابي مع النفس، أخبره والداه بأن يتوقف عن الأفكار السالبة التي عنده وعلّم كيف يفكر بإيجابية، وأن عليه في ملعب المدرسة أن يقف الى جانب الطلاب المفكرين وعُلّم الطفل أن لا يقول لا «أحد سوف يلعب معي وان لا يقول بأنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً صحيحاً. عُلّم أن يقول بدلاً من ذلك» «سوف أغتنم الفرصة واشترك، استطيع أن أتحمل المضايقة القليلة»، إن الوالدين والطفل كانوا مسرورين جداً من الوقت السار المتزايد الذي أمضاه الطفل مع الأطفال الآخرين وكان إيجابياً معهم .

القهرية بسبب التمام

Compulsive - Perfectionistic

إن القــهرية هي قهر لا يقاوم (irresistible) للقـيام بعمل بطريقة غير معقولة، إن الكماليـة توجـد عندمـا لا يكون هناك اخطاء أو عيوب (flaws) يعـتبر الشـخص المثالي الذي ينشــد التمام أي قـصــور أو تقصير بأنه أمر غير مقبول وفي هذا الفصل سنهتم بالأطفــال الذين يشــعـرون بأنهم مجبـورون على التصرف بطريقــة الكمال أو التمام، يشــعـر الأطفــال الصــغار غالباً بأن عليهم أن يقوموا بعمل مكرر لنموذج دارج، مثل الطقـوس الدينيـة، إن هؤلاء الناس يفـتــحون الأبواب ويغلقونها ويقفلونها ويفتحونها مـرات عديدة للتأكد من أنهم قاموا بفتحها أو بإغلاقها بشكل تام، إنهم يمشون خطى للأمــام وللخلف إنهم يغسلون ايديهم مرات عديدة متلاحقة وكذلك فإن أشيائهم تنظم وتنضــدد بشكل وســواسي أو شــديد التدقيق (meticulously) أنهم يعـدون الأشياء والأدراج والخطوط واعـمـدة الكهـرباء باستمرار، ومن سن ٢ ـ ٧ ســنوات الكثير من الأطفــال يلعــبون ألعاباً ويكررون أقوالاً ويقومون بشعائر وطقوس وفي سن ١٢ سنة تصبح الاستبدادية (absolutism) تدريجيــاً نسبيه، إن تعليم الأطفال الخبرات والذكاء ســيــجعلهم أكثر مرونة وعندها يفهمون هذه القوانين بأنها ليست مطلقه، ومن ناحية أخـرى فإن الأطفال الصغار ينظرون الى غير الملتزمين بالاعراف من الاشـخاص بأنهم خاطئون وغرباء إذا لم يقوموا بهذه القوانين .

إن السلوكات القهرية مألوفة وعادية من سن (٨ ـ ١٠) سنوات، أما إذا ما أثر هذا السلوك القــهري على نشاطات الأطفال العادية أو استغرق وقتاً متزايداً عن ذلك عندها فإنه يدل على وجـود مـشكلة، يوصف الأطفــال القــهـريون بأنهم مـرتبون ودقيقون وواعــون بشكل أكـثـر من اللازم وغالباً ما يصغون الى التفاصيل، يكرهون القاذورات وعدم الترتيب والقذارة أو الضجة .

يعـتــقـد هؤلاء الأطفال بأن النظافة والأمن والخرافات (وعدم المشي على الشقوق أو المشي تحت الســلالم ... الخ) أو الخرافات الشـخصية مثل (لمس قفل الباب مرات عديدة والمشي على ممرات خــاصــة) بأنها ضرورية لكي تبـعـد عنهم الحظ السيء إن الأطفــال

القـهريون والذين يحبون التمام يعتقدون بأن الأشياء يجب أن تفعل «كذلك» «أو أنهم سـوف يقلقوا أو ينزعجوا إذا لم تكن كما يريدون» وأن أسّرتهم وملابسـهم ووظائفهم البـيـتـيـة يجب أن ترتب بطريقـة محدده ومـقـبولة لديهم، إن القهرية اللطيفة إذا ما عـولجت جـيـداً سوف تصبح مصدر قوة لهم (asset). الـكـثـير من الآباء والمعلمـون ينظرون الى الترتيب والتمام أنها فـضـائل ولا يحاولون تغـيير هذه الصفات، إن هؤلاء الأطفـال يجمـعـون الأشـيـاء وينظمـون ما يجمعون وهم متقشفون في إنفاق النقود، ومـوسوسين ويضيعون في التفاصيل وهنا تصبح القضية قضية حكم بالنسبة للكبار وهل أن الطفـولة المناسـبـة تقع بين الجـهـاد من أجل التـفوق والإمتياز أو بين التمام والمرونة وسهولة التكيف مع الفشل الحقيقي والمصاعب .

ما الأسباب — Reasons Why

١ ـ الشعور بالأمن وبالُحسن — Feel Safe and Good

إن الطقـوس والتمام هي محاولات يقـوم بها الأطفـال ليـشـعروا بأنهم جيدون في البحث عن السعادة، إنهم يحاولون السيطرة على البيئة بالاشتراك في سلوك يأملون أن يتـعلمـوه إن التعليم الخاطىء يجعلهم لا يعرفون الاستجابة الصـحيحة للمواقف وبدلاً من التركيز على المشاكل وبذل أقصى جهودهم لحلها فإنهم يستعملون طرقاً صعبة لا فـائدة منهـا وبالرغم من ذلك فإنهم يكدحـون للوصول إلى ما يسمونه أهدافاً إيجابية بالنسـبـة لهم ويشـعـر هؤلاء الأطفـال بأن القـيـام بطقوس معينة فإن هذا يجعلهم مـقـبـولين أكـثـر عند أقـرانهم، إنهم يقـاومون مساعدة الكبار حتى ولو اعترفوا بأن سلوكهم غير مناسب أو غير معقول، إن الطقوس وشعورهم بالتمام يجعلهم يشعرون بأنهم جيدون ويجعلهم يشعرون بالأمن بالرغم من أن الآخرين يحكمون على سلوكهم بأنه غير صـحـيح. يرى الآخـرون هؤلاء الأطفال بأنهم يركزون على الأمور الصغيرة غير النافعة في المواقف المتعددة .

٢ ـ خفض التوتر وخفض الخوف — Relieve Tension and Reduce Fear

إن الدافع القوي لدى الأطفال القهريون هو تجنب الألم، إن السلوك نحو التمام هو

محاولة لتجنب القلق أو الخوف الذي يرافقه أدنى شكل من الأداء غير التام، إن عدم الشعور بالأمن وعدم التأكد يعالجان بالاشتراك في سلوك صحيح، إن السلوك الصحيح قد يكون حادثتين مزدوجتين عرضيتين، عند الشعور بالمضايقة جداً يأكل الطفل طعاماً ممتعاً الأمر الذي يقوده إلى خفض التوتر عنده، إن بعض الأطفال يلجأون للأكل أكثر فأكثر كوسيلة لخفض التوتر. إن السلوك الصحيح بالنسبة لهم ربما ينشأ من المساواة غير المنطقية للأشياء مع المشاعر السيئة، مثلاً الوسخ يمكن أن يساوى مع السوء أو الشر لذلك فالنتيجة المتوقعة هي أن يغسل الطفل الوسخ لكي ينظف ولكي يتجنب الجراثيم، إن هؤلاء الأطفال يكررون عملية الغسيل بشكل قهري لكي يتجنبوا المعنى الرمزي للخوف من الوسخ، يلجأ هؤلاء الأطفال لعدّ وترتيب الأشياء وبذلك يعيقون المضايقة الحقيقية أو المتخيله من موقف معين قد يواجهونه ربما يشعر هؤلاء الأطفال أن الاذى سوف يصيبهم في الخارج لذلك يمضون وقتاً كبيراً للقيام بنشاط متكرر قبل خروجهم من البيت، وهم يؤجلون الاتصال مع الآخرين خاصة إذا كان هؤلاء الآخرون مخيفون في الماضي، بذلك يحاول الأطفال تأخير الموقف المهدد أطول مدة ممكنة، وكذلك فإنهم يتجنبون الأطفال الناقدون قد يقوم الطفل القهري برسم شيء بالتفصيل وبالتمام ليتملص (evasaves) من نقد الآخرين .

إن القهرية هي اضطهاد النفس (self-perpetuating) لأنها تشعر الطفل باستراحة مؤقتة من حدوث التوتر، إن الطقوس والمواقف يجب أن تعاد وفي كل مرة يبرز القلق ويظهر، ولسوء الحظ فإن المشاعر النفسية تسيطر على مشاعر الطفل، إن الأطفال الذين يكررون السلوك يشكون بأنهم لم يقوموا بالسلوك بشكل جيد ويصبحون أكثر قلقاً ويشعرون بالرغبة في تكرار العمل مرة أخرى ، بعض الأطفال يكوّنون سلوكاً متماثلاً (symmetrical) بسبب الشكوك النفسية، لا يستطيعون الاختيار أو يتنحون جانباً، لذلك فإن عليهم أن يوازنوا كل عمل أو موضوع حتى يكون بنفس التشابه، إن هؤلاء الأطفال غير الآمنين وغير المقررين يمارسون حاجة كبيرة للنظام والتنظيم لكي يخفضوا التوتر .

٣ ـ التكيف مع الذنب Cope with Guilt

يمكن اعتبار القهرية بأنها مخالفة أو معاكسة تماماً للفوضوية وعدم الترتيب (messy sloppy) إن هؤلاء الأطفال يشعرون بالقلق إذا لم يكونوا أنيقين تماماً ونظيفين تماماً، إنهم نموذجاً للنظام بينما مشاعر الذنب عندهم تنتج من رغبات ممنوعه وبسبب ردود فعل الكبار وبسبب معتقدات الطفل الخاصة ولكن الذنب يزول بإشتراكهم في سلوك معين من الطقوس أو التمام، إن المشاعر الممنوعه ربما تكون عدوانية أو جنسية أو غريبة أو شاذه (bizarre) بعض الأطفال عندهم قهرية معادية وبعض منهم يميلون للسرقة والكذب والبلطجة والغش، بذلك يشعر الأطفال بشعور أقل من مشاعر الذنب بالاشتراك في سلوك ملائم مثل الحصول على ١٠٠ درجة في الامتحانات المدرسية أو أن تكون غرفتهم أنيقة أو بعد كل شجرة في الشارع، إن هؤلاء الأطفال يشعرون بأن عليهم أن يعملوا بجد لكي يبرروا وجودهم، إنهم شكاكون ويشعرون بالذنب من اعمال صغيرة وخاطئة، حتى أن وقت الاستراحة يجعلهم يشعرون بالذنب وبالمضايقة إنهم يمنعون عن النشاطات الهادفة البناءة والحل الأمثل هو تكيف هؤلاء الأطفال مع ذنوبهم .

٤ ـ توقعات الآباء القاسية Strict Parental Expectations

يعتقد الأطفال بأن الأشياء يجب أن تعمل بطريقة محددة ودقيقة لأن الآباء يتوقعون ذلك، إن الآباء القُساة جداً هم أنفسهم وعرون وينشدون التمام لا يستطيعون تحمل اخطاء الطفل وعدم ثباته، إن الآباء عادة لا يشجعون التعابير الصريحة عن المشاعر ولذلك من الممكن أن يكونوا معزولين إجتماعياً عن جو الأسرة الذي يؤكد على النظافة وآداب المعاشرة (etiquette) إن هؤلاء الآباء يقولوا لأولادهم يجب عليهم أن يكونوا أفضل مما هم عليه ومن أقوال الآباء لأطفالهم «أنا أعرف بأنك تستطيع أن تفعل ذلك لا تعتذر» إن هؤلاء الآباء يفتقرون الى الاحترام وغير قادرين على أن يروا الأشياء من وجهة نظر اطفالهم، إنهم يشعرون بأنهم فاضلون تماماً ويرون بأن الآباء الآخرون متسامحون جداً وغير صارمون (lax) إنهم يمثلون ويعززون السلوك القهري !! إن علاقة الطفل والأب تكون عادة حيادية باردة وعدائية

إن الآباء يمثلون الوسواس والتمام والذين بدأوا صراعاً عدائياً مع طفلهم بعد الميلاد، وعلى سبيل المثال فإن التدريب على استعمال ورق الحمام تويلت (Toilet) بدأ مبكراً وانجز بكثير من الغضب والتوتر وكرد فعل على الآباء الحازمين فإن بعض الأطفال يذعنون (comply) مباشرة بوجود السلوك القهري المتوقع .

٥ ـ تجنب مواجهة المشاكل الحقيقية Avoid Confronting Real Problems

إن التمام والقهرية قد يصبحان تكتيكاً معاكساً، أي لتجنب المشكلات الحقيقية. إن السبب الحقيقي للإنزعاج يمكن تجنبه ويمكن ان يحدث السلوك الآمن، إن الصراعات الحقيقية والمصاعب لا تواجه أو لا تحل، وبدلاً من محاولة الحصول على الدفء والعاطفة وعلى الدعم من الباردين عاطفياً فإنهم يلجأون الى السلوكات التي هي على شكل طقوس، إن مشاكلهم مع الانداد أو مع المدرسة يمكن تجنبها عندما ينهمكون في تفاصيل المواقف، في الحقيقة إن أي شعور حاد قد يبقى غير معبر عنه ويتحول الى عمل على شكل طقوس أو إلى حاجة مقهورة يجب القيام بها بشكل تام. إن نمط التمام أصبح وسيلة لتجنب المشاكل والصراعات وعدم التعبير عن المشاعر علانية، كما أنه لا يوجد عندهم دفء في التعامل مع الآخرين وفي الأخذ والعطاء (give and take).

طرق الوقاية How to Prevent

١ ـ كن قادراً على الاحتمال Be to lerant

يعني التحمل أن تسمح للسلوك المنحرف بالحدوث، بهذا المعنى فإن سلوك الأب المحتمل يخالف تماماً سلوك الأب الذي ينشد الكمال والتمام، إن على الآباء احتمال سلوكات الأطفال بطريقة مناسبة، يجب تقبل رفض الأطفال العادي والمتوقع بإذعان (compliance) وأدب، عليك أن لا توافقهم على الوقاحة ولكن يمكن تحملها أحيانا ويجب عدم المبالغة فيها، عندما يتصرف الأطفال بشكل سيء فإنك تستطيع ان تؤكد أو تحترم ولا تنتقد الطفل، إعرف بأنه من الصعب أن يكون الطفل أديباً طيلة الوقت. ولكنك كنت جميلاً معظم الوقت . يشعر الأطفال بأنهم متقبلين ولا يشعرون بأنهم بحاجة للإستمرار في أسلوب التمام، إن الاحتمال يعني تجنب استخدام التهديدات

الشـديدة أو التـحـقير، هذا الأسلوب يضمن الفشل مما يجعل الطفل ينشد الكمال، إن الذنب هو سبب قوي للقهرية، يجب تعليم الأطفال الاسترخاء بعد القيام بعمل ويمنعوا ظهور القلق الذي يقود الى السلوك القهري. علّم الأطفال الاسترخاء وتقليل الحساسية (desensitile) لكي لا يلجأوا إلى السلوك القـهري ولكي يتجنبوا القلق. وبذلك يصبحوا أقل حـسـاسية لتلك الطقوس وبالتدريج سيصبحوا قادرين على التصرف بحرية. مثلاً الكثير من الأطفـال يحبون أن يرتبوا الأشياء تماماً أو سيصيبهم القلق والازعاج بينما هم مـسترخـون قل لهم أن يتـخـيلوا أنهم غـادروا غـرفهم بدون أن يرتبوا الأشياء.. ويهنأون على هذا التـخـيل هناك شكل آخـر من إزالة الحـسـاسـية هو عرض بسيط لمشـاهد أكـثـر فأكـثـر من عـدم التمام كل مرة. ففي المشـهد الأول يكون فيه الترتيب بسـيطاً وفي كل يوم يصـبح الترتيب أقل فأقل تنظيمًا حيث تصبح صورة ترك الغرفة بدون تنظيم نسـبياً حتى تترك الغرفة كل يوم بحالة أقل ترتيباً وكمالية (بدون ترتيب وبدون لمس الأشـيـاء) شكل آخر من أشكال تقليل الحساسية أن تجعل الطفل يتخيل سلوكـه القـهـري وهو في وضـع مُسر وهو مـسترخي، والهدف هو إضـعـاف الشعور بالقهرية لديه، إن هذا الأسلوب قابل للتطبيق على أي نوع من القهر .

إن بعض الأطفال الطموحين يستجيبون لعملية اعادة التكيف أو التصحيح للطقوس القـهـرية وبسرعـة. وفي المناقـشـات عليـهم ان يوافـقـوا على الرغبة في أن يكونوا أقل عدوانية. في البداية يجب منعهم لمس الأشياء أو الغسل المتكرر أو الترتيب (lining up) وبأسلوب غير ناقـد. إن الهدف أن تجـعل الأطفـال يسـتـعـملون ضبط النفس وذلك بمـقـاطعة الطقوس بأنفسـهم. أخيراً إن التصحيح الزائد هو شكل آخر لإعادة التكيف، بعض الأطفـال يستجيبون وبشكل جيد لسلوك اعادة التصحيح بالمكافأة والعقاب لكي نؤكـد على حـصـول المطاوعة والاذعان عن الأطفال. عندما يبدأ الأطفال في الترتيب أو اللمس أو المسح ... الخ يوقف الأطفـال ويطلب منهم عـمل تمارين باذرعتهم وأيديهم لمدة ٥ دقـائق مـثـلاً يسـتطيعوا رفع ايديهم فوق رؤوسـهم ومن ثم يلمسون اكتافهم وخصورهم وهكذا بعد تكرار هذه الحركات فإن العادات القهرية تبدأ بالضعف .

٢ ـ التعويض بالسلوك البناء **Substitude Constructive**

النقطة الهامـة التي يجب التركـيز عليها هي أن القهرية أو السلوك نحو التما

ضروري وغير نافع وبدلاً من إضاعة الوقت علم الأطفال كيف يستطيعوا استعمال نواياهم الجيدة بشكل بناء يمكن أن تكون هناك عملية تدريجية من التعويض وأقل فأقل من الطقوس الكثيرة التي سوف تنتج عن التوقف التلقائي لجميع الطقوس. مثلاً بنت عمرها ١٢ سنة كانت تستغرق ساعة في الحمام لكي تستحم بطريقة معينة وتعد فرشاة الأسنان وتعلق المناشف بشكل تام. الاستحمام إستغرق ساعة ونصف لأن كل أصبع كان يجب أن تصله الصابون وتغسله ثلاث مرات، طلب منها ان تستحم مرتان وان ترتب المناشف مرتين وتخرج. رأت بأنها ناجحة استطاعت تخفيض العملية الى ١٥ دقيقة وشعرت بالفخر نحو نفسها. ولد مراهق استبدل سلوكه المتصف بالقهر بسلوك بناء كان يفحص الأرقام مرات ومرات لكي يعرف بأن جميع الأقفال مغلقة. وبدلاً من أن ينتقد امتدح على اهتمامه وطلب منه فحص الاقفال مرات عديدة. إستخدم التحدث مع النفس حيث قال «لقد فحصته إنه مغلق» الفكرة هي ان نتعرف على بعض القيم الإيجابية في السلوك والمحافظة على المظاهر الإيجابية وحذف الأجزاء المتكررة وغير الضرورية. من المفيد القول للطفل بأن الفشل هو شيء عادي ومقبول وعليك أن تحاول حتى تنجح .

٣ ـ كافيء اللاقهرية **Reward Non Compuls, Weress**

عندما لا يكون الأطفال القهريون قهريون في المواقف المختلفة قدم لهم المكافآت ولا تنتقص من فعالية الألعاب والتسجيلات ... الخ في التخلي عن التمام، ولد عمره ٥ سنوات كان مهتمًا بالوسائل الكهربائية فكان يضع الفيش ويخرجه ويفتح ويغلق هذه الأجهزة الكهربائية بشكل متكرر وبعد استعمال أساليب عديدة وبدون نجاح فقد وجد بأن نظام المكافأة كان له أكثر الأثر في تعديل سلوكه. ربح الطفل أجزاء من لعبة البوكر على سلوكه غير القهري وبدلت (tradeel) بأربعة ألعاب .

بعض الآباء يجد الأمر صعباً ليشجع ويقبل مناقشة القلق والغضب في جو مفتوح، إنهم يشعرون كأنهم مهددون شخصياً ويعتقدون بأن المناقشات المفتوحة مؤذية .

إن المشاعر المكبوحة (bottled feelings) مؤذية بينما أن يقول الطفل ما يريد يقلل من القلق والخوف القابع خلف الشعور بالتمام وبنفس الطريقة شَجع الأطفال أن

يفـعلوا وألا يفكروا، إن الأطفال القهريون هم بحاجة للمساعدة في مواجهة المشاكل. إن الحل هو مكافأة أو امتداح العمل النافع المباشر وان لا تشجع الطقوس المتعددة، إن أي دلالة على ضـبط النفس ونقص في التمام يجب امـتـداحـه، يجب تعليم الأطفال تحديد أوقات الاعمال التي سيقومون بها، مثلاً يجب أن يؤقت الأطفال وقت الغسل والتوقف خـلال دقـيـقـتـين، ثم يكسب الطفل مكافأة، يعلم الأطفـال الأكبر كـيف يديروا نظام المكافـاءات من أجل التـقدم، يمكن أن يقرؤا كتباً يحبونها أو يستعملون جهاز الحاكي ويـكـررون الهـدف المـطلوب في وقت محدد، تمامـاً ربما لا يسلم المراهقـون النتـائج المدرسـيـة لآبائهم لأن عـلامـاتهم ليـست كاملة بشكل جيد، يكافئ المراهقون على أي إنجـاز حـصلوا عليـه من أجل ضـمان تسليمهم الأوراق لنا . والأطفال المراهقون الذين يعـانون من مشـاكلة التمام يتعلمون بأن جهودهم ما تزال ضمن زمن محدد وأنه من الأفـضل أن يسلمـوا الأشـياء في الوقت المحدد، إن مكافاءات الآباء يمكن التوقف عنها (suspended) عندما تظهر السلوكات بأنها طبيعية .

تقرير حالة Case Report

فتاة ذكية عمرها ١٥ سنة كـانت منظمة بشكل زائد جداً وكانت مهتمة بشكل كبير جـداً بالتفاصيل الدقيقة البسيطة، كانت ترفض المحاولات العديدة التي قام بها والداها للتخفيف عليها من هذا الوضـع، كانت غرفتها نظيفة ومرتبة وكانت تغضب إذا ما لمس شخصاً ما أحد أشيائها أو غير في ترتيبها، ففي المحادثات وفي الوظائف المدرسية كانت دائمًا تتـمـسك بالتفاصيل وكانت تفقد نتيجة ذلك النقاط الرئيسية في المحادثة إن هذه البنت اسـتـجـابت الى سلوك تقليل الحـسـاسية والمكافاءات بشكل جيد فلقد طلب منها والديها أن تبـقـي غرفتها متروكة نوعاً ما بشكل غير مرتب وبما أنها كانت واعية لنظام التـدخل في كماليـتـهـا فـقـد وافقت على تخيل غرفتها متروكة نوعاً ما من غير ترتيب ووافـقت على تخيل غـرفـة غير مـرتبـة كل ليلة وبعـد أسـبوع واحد بدأت هذه البنت وبشكل تلقـائي ترك طاولتـهـا غير مـرتبة قليلاً وعززت على هذا التقدم الذي احرزته رُتب لها إجـازة خـاصـة في نهاية الاسبوع . وبعد ذلك وافقت على التركيز في المدار

على النقاط الرئيسة ومكافأة لها على ذلك أخذها والديها إلى فيلم حديث في مدينة مجاورة .

وفي بداية الأمر كانت بحاجة الى إثارة هذه الأمور اليها وفيما بعد بدأت توقف نفسها عن هذه الأمور وتعدل وتقول «لن اعملها ثانية» وتضحك، كذلك بدء والديها بتدقيق تقارير مدرستها ووجدوا بأن التفاصيل بدأت تحذف وقوبل سلوكها بالمديح ثم أصبح بإمكانها تدقيق أوراقها بنفسها وساعد على تقديم تقاريرها تصورها بتقديم أوراق أقل كمالية وكانت علامتها فيها (B) ب لقد ازعجها ذلك في بداية الأمر لكن تخيلها المتكرر مكنّها من قبول علامة أقل من (أ) دون إظهار توتر عاطفي .

الفصل الثالث
العادات غير الصحية

- مص الأصبع
- قضم الأظفر
- التبول اللارادي
- التبرز في الملابس
- اضطرابات النوم
- اضطرابات الطعام
- البدانة
- التأتأة
- الرعشة

العادات غير الصحية

Bad Habits

مقدمة :

إن هذه التسمية العادات غير الصحية تطلق على نماذج غير إرادية في معظم الأحيان، لوظائف عضوية لا يسيطر عليها الطفل ومنها التبول في الفراش والتبرز في الملابس وقضم الأظافر، ومص الإبهام والإكثار من الطعام والمشي أثناء النوم والرعشة والتأتأه والفأفأه عند الكلام (التلعثم)، ولما كانت هذه العادات تمارس باستمرار وترسخت عند الطفل فإن التخلص منها أمراً ليس سهلاً حتى أنها أصبحت تشبه الأفعال الاوتوماتيكية (اللاارادية) التي ليس للطفل عليها سلطان .

ولقد علق سيجموند فرويد مرّة فقال «كثيرون منّا غير مدركين لعاداتهم) فنحن كثيراً ما نقوم بأشياء لا ندرك أننا نفعلها .

فلماذا يكتسب الأطفال هذه العادات يقول بعض الباحثين بالأسباب التالية :

١ ـ التنفيس عن توتر عصبي .

٢ ـ ارضاء بعض الدوافع الغريزية .

٣ ـ تعليم العادات والتعود عليها .

٤ ـ التعبير عن صراع خفي .

إن الآباء والأمهات لا يدركون خطورة العادات غير المرغوبة في أطفالهم وهم يعتقدون بأن تجاهلهم للأمر يُمكن الطفل من إجتياز الازمة، وبهذه الطريقة لا يواجهون المشكلة بدراسة مسبقة وبأمانة أو بخطة محددة للعمل، أن تجاهل الآباء لن يساعد الأطفال على اجتياز الأزمة وعلى العكس فإن العادة تنمو حتى تتمكن منهم، وحتى لو تغلب أحد الأطفال على عادة ما، فإنه قد يكون قد عانى ولمدة طويلة آلاماً وصراعاً لم تكن له ضرورة لا للطفل ولا للعائلة .

وبالإضافة الى تجاهل العادات السيئة، كثيراً ما يحُث الآباء أطفالهم على ترك العادة وينتقدونهم باستمرار أو يعاقبونهم بشدة، لكن ذلك لن يجدي نفعاً بل على العكس

سيخلق جواً سلبياً بغيضاً في البيت إن هذا الفصل سيتناول عدة طرائق للمعالجة .

كيف تستطيع أن توقف عادة متأصلة ؟ المسألة لا تتعدى قوة الإرادة على حد قول بعض الناس، وتقدم الأبحاث الحديثة أساليباً يمكن أن يستخدمها الآباء والأمهات لمساعدة الطفل على التخلص من عادات غير مرغوبة، ومن الأساليب الناجحة في السيطرة على العادات :

١ ـ تغيير هذه العادات .

٢ ـ التجاوز عن أشياء مضت .

٣ ـ تنبيه الطفل الى وجود هذه العادة .

٤ ـ تثبيت سلوك بديل .

٥ ـ تعليم الطفل بعض الطرق لتخفيض (لتخفيف) التوتر العصبي وحل المشاكل التي تسببه .

هذا وليس هناك أسلوب واحد فعّال للتخلص من عادات الأطفال هذه والظاهر ان خير وسيلة هي الوسيلة المركزة التي تضم عدّة خطط للوصول الى أبعد النتائج .

وبالإضافة الى تقديم النصيحة العملية للآباء والأمهات حول كيفية معالجة هذه العادات فلقد حاولنا أن نزودهم بالمعلومات الكافية حول هذا الاضطراب بما في ذلك إنتشاره وخطورته وطبيعة نموه ونتيجته المحتملة وجوانبه الطبيه والأسباب المحتمله.

مصّ الإبهام

Thumb Sucking

عندمـا يولـج الطفل إبهامه في فمه تنغلق عليه الشفتان وتتلو ذلك حركات مص من الشـفـتين والوجنتين واللســان ويكون الإظفر عادة إلى الأسفل، وفي الغالب ما تحك يد الطفل الأخـرى جزءاً من الجسم كالأذن أو الشعر وشيئاً آخر كالبطانية، وبالرغم من انتـشــار مص الأصـبـع بين ابناء السنة والسنتين فإن هذه العادة ستضمحل تدريجياً مع نمو الطفل، وبالتحديد ٤٠٪ ممن هم في السنة الأولى من العـمر، ٢٠٪ ممن هم في سن الخامسة و٥٪ ممن هم في سن العاشرة، وبهذا نرى أن معظم الأطفال يقلعون عن هذه العـادة كلما كبروا، لكن قلة منهم تسـتـمـر الى سن المراهقـة والشــباب، ومن بين الأطفـال الذين يمـصــون إباهمهم بكثرة في السنوات الأولى ٥٠٪ يتـوقفون عند بلوغ الخامسة من العمر و٧٥٪ عند الثامنة و٩٠٪ عند العـاشرة، وان عـدد البنات يتجاوز عدد الأولاد بين ماصي أصابعهم .

الأسباب — Reasons Why

١ ـ عند الصــغــار مـيل قوي للمص، وهناك أدلة على أن بعض الأجنة تمص أصابعها وهي في الرحم .

٢ ـ وهم يمّصون لأن في المص متعة لهم، فيحس الطفل بالسعادة والدفء والرضا .

٣ ـ المصّ ممارسة تمنح الطفل الراحة والاسترخاء .

ويعـرف جميع الناس الأثر المهـدىء للمـصــاصه (الثدي الكاذب) في الطفل والذي يـلـجأ إلى مص الإبهام عندمـا يخاف أو يجوع أو ينعس أو عندمـا يكون بحـاجـة الى ممارســة مـتـعة ما، وبالتدريج يتوقف هذا السلوك تلقائياً مع نمو الطفل وعند تعرفه على مصادر بديلة للشعور بالأمن والمتعة .

وقـد أوضحت الدراسات المتعددة المعاصرة أن الأطفال الذين يمصون ابهاماتهم أقل قـلقـاً وأقل اضطراباً عـاطفـيـاً من غيرهم، وليس هناك مـا يدعم النظرية القـائلة بأن الأطفـال الذين تغـذوا على زجـاجـة اللبن أكـثـر قـابلية لمص الإبهام من أولئك الذين ارضـعتهم أمهاتهم .

آثار مص الإبهام :

ظل أطباء الأسنان أكثر مما يزيد على قرن من الزمان يحذرون من النتائج السيئة التي يتركها مص الإبهام على عظام الفك، وتشوه الاسنان وصعوبة المضغ والتنفس وتشوه الوجه نفسه، وقد دلت الابحاث على أن مص الإبهام يزيد بالفعل من أخطار التشوهات في الأسنان والوجه .

ويؤثر عمر الطفل ومدة المص وشدته ووضع الفم في إمكانية خلق المشاكل في الاسنان والمص يؤدي الى ضغط على سقف الحلق وعلى الأسنان الأمامية وعلى الاسنان الامامية التحتية مما يدفع الأسنان العلوية الى البروز الى الخارج والسفلية الى الداخل ويضيق سقف الحلق نتيجة لذلك، وهذه الآثار الثلاثة التي تدعى «تشوه الأطباق» وتسمى أيضاً الأسنان الناتئة أو العضه المفتوحة (open bite) .

ولن تكون هناك آثاراً سيئة في العادة لو انتهى المص قبل ظهور الأسنان الدائمة فعندما يتوقف المص قبل سن الخامسة وظهور الاسنان الدائمة فإن تشوه الأطباق هذا يصلح نفسه بنفسه، وكلما طال المص بعد السادسة ازداد خطر التشوه الدائم وإذا استمر بعد بدء سقوط الأسنان اللبنية فإن المص لا يشوه عظام الفك فحسب وإنما يعمل عمل العتلة [Crou bar] في إحداث عدم توازن دائم في عضلات الفك والتي بعد حدوث عدم التوازن هذا تظل تشوه الفك طوال مدة نمو الطفل .

ويقدر أن ماص إبهامه يزيد من خطر حدوث تشوه الأطباق عنده بنسبة ٢٠٪ بالإضافة الى حدوث مشاكل في أسنانه، لوحظ أن ماصّ إبهامه أقل ميلاً الى الاستجابة أثناء المص حتى أن أحدهم أو إحداهن لا يستجيب لنداء السائل حتى ولو ناداه بالإسم، فالطفل أثناء المص، ينقطع عن العالم الخارجي ويغرق في الأحلام حتى أن التكلم معه لا يجدي، كما أن الماصّين يزداد أصرارهم على المص عندما يسخر منهم أطفال آخرون خاصة إذا كانوا أصغر سناً مما هم .

طرق الوقاية How to Prevent

ماذا يستطيع الآباء والأمهات أن يفعلوا لإيقاف عادة مص الإبهام عند أطفالهم ؟

١ ـ **اعطوا مصاصة كبديل** : تؤيد الأبحاث الأخيرة إستخدام المصاصة (الثدي الكاذب) كبديل عن المص فعلى عكس مص الإبهام يقلع الصغار عن المصاصة فور بلوغهم السنة الثالثة من العمر، فضلاً عن أن الأطفال الذين يمصون المصاصة في السنة الأولى من عمرهم لا يميلون الى مص الإبهام في السنوات التالية، وعلى كل حال فإننا لو تركنا عادة مص الإبهام تتأصل لرفض الطفل المصاصة كبديل عنها ومع أن فرص الانغلاق المشوّه قد تزيد قليلاً باستعمال المصاصة فإن نسبة حصوله عند ماصي المصاصة أقل منها عند ماصي الإبهام .

مما تجدر الإشارة إليه أن المصاصات الجديدة أكثر انبساطاً من القديمة الشبيهة بالأسطوانة، وهذا يعني أنها تناسب سقف الحلق وتشبه ثدي الأم في فم الصغير، ولما كانت عملية مص هذه المصاصة هي عملية سحب بدلاً من الدفع الى أعلى وإلى أسفل، فإن بعض الباحثين يعتقدون أنها تصحح تشوه الإنغلاق عند الأطفال الصغار .

٢ ـ **التسامح** : يمص عدد كبير من الأطفال الذين لم يصلوا الى سن الذهاب الى المدرسة إباهمهم قبل النوم أو عندما يحسون بالتعب أو المرض أو الخجل أو الاضطراب النفسي، ويترك معظمهم هذه العادة عندما يبلغون الرابعة من العمر، ولذلك فإن على الآباء أن لا يصطنعوا الضجّة عندما يكون الطفل صغيراً .

٣ ـ **وفرّوا الأمان** : كلما أزداد شعور الطفل بالأمان قلّت حاجته الى البحث عن الراحة بتمتعه في الإبهام، لكن إذا كان عند الطفل أي مصدر للتوتر كالصعوبات المدرسية أو المناقشة، فعليكم أن تخفضوا الضغط عليه ما أمكنكم ذلك، إجعلوا جوّ البيت جواً تسوده الراحة والأمان والهدوء والسعادة بالإضافة الى وجود الصداقة والألفة بين الوالدين من جهة وبين الوالدين والأطفال من جهة أخرى .

٤ ـ **أطيلوا مدة الرضاعة** : إذا كان الطفل الصغير يطلب (steaneking) إبهامه فور انتهائه من الرضاعة أو فيما بين رضعه وأخرى، فيستحسن إطالة مدة الرضاعة وبذلك تجنبهم اللجوء الى مص الإبهام .

واستعمال الوسائل التالية مفيده :

١ ـ حلمه يسيل منها الحليب ببطء .

٢ ـ فترة رضاعة أكثر استرخاء وأطول مدة .

٣ ـ عدم التعجل في نقل الطفل من فترات الرضاعة ذات الثلاث ساعات الى الأربع ساعات .

٤ ـ وكذلك يستحسن تأخير فطام الطفل عن ثدي الأم أو الرضاعة .

العلاج What To Do ?

١ ـ **التجاهل** : بالنسبة للأطفال الصغار (من ٦ سنوات فما دون ذلك وقبل ظهور الأسنان الدائمة) فإن الرأي السائد هو أن يتجاهل الآباء عادة مص الإبهام والأسباب الرئيسية لهذا التسامح ثلاثة (أولاً) : معظم الأطفال يقلعون عن هذه العادة عند سن الخامسة أو السادسة تلقائياً وقبل ظهور الأسنان الدائمة (ثانياً): المبالغة في مكافحة هذه العادة تزيد في تعقيد المشكلة أو قد تتضخم الى درجة الصراع على السلطة بين الأب والأم والطفل. (وأخيراً) : عندما يبدي الطفل مشاكل أخرى بالإضافة الى مص الإبهام (مثل الخوف أو العدوانية) فإن التوقف عن مص الإبهام سوف يكون أمراً صعباً إذا كان الطفل يعانى من التأتأة أو قرض الأظافر أو وجود بعض النوبات العصبية، ومن ناحية أخرى تبين الدراسات ان الطفل المتزن إنفعالياً لا يمكن أن تظهر عنده مشاكل سلوكية بالقدر الذي تظهر فيه عند طفل غير متزن انفعالياً .

وعلى ذلك فإن الأفضل اتخاذ موقف متسامح واسترخي أيتها الأم ولا تدعي هذه العادة تثيرك كثيراً، وليحس طفلك من خلال أقوالك وأفعالك أنك لا تعتبرين هذا المص قضية مهمة .

وبدلاً من ذلك ركزي على ادخال السعادة على الطفل وأظهري له المحبة والتفاهم والتقبل، واعملي على تخفيف أي توتر يحس به الطفل فكثيراً ما أدى ذلك الى تخلصه من مص إبهامه، تأكدي من أن عواطف الطفل لا تهمل بسبب عوامل أخرى مثل ولادة طفل جديد أو المبالغة في انتقاده أو عن صعوبة تكيفه مع وضع جديد مثل (دار الحضانة)، فإذا وجد الطفل هذه الظروف صعبة حاولي تخفيف

التوتر وافتحي آفاقاً جديدة من الاتصال مع الطفل ليحس أنك تتفهمينه وتدعمينه وبتـجاهل مص الإبهام يستطيع الوالدان أن يشغلا الطفل بنشاطات إيجابية بديلة تُبقي يديه مشغولتين، وليلعب معه الكبار ما استطاعوا الى ذلك سبيلا، كما أنه من الضروري أن يتـاح له اللعب مع أترابه، وليـزود بمـجـمـوعـة من الألعـاب التي تستلزم إستعمال اليدين مثل اللدائن وأقلام التلوين .

والأهم من ذلك : إن التـجـاهل يعني عـدم اللجـوء إلى الإجـراءات التـاليـة : كثرة التأنيب وإشـعـار الطفل بالخزي والعار ثم التهديد والسخرية والصراخ والعقوبة، ويجب عـدم إسـتـخدام الأدوات الميكانيكية أو أي طعام كريه المذاق، وفيما مضى كـثيراً مـا اسـتـخدمت وسائل وحشية بما في ذلك ربط يدي الطفل الى جانبيه في الـليل. ولقـد كـان هناك طبـيب أطفـال الماني يقص أطراف أباهم الأطفـال الذين يصرون على المص، والمؤمل أن يكون والدي هذا الزمان أكثر تسامحاً .

٢ ـ **التـوجيه** : هناك خطر حـقـيقي على اسنان الأطفال الذين يستمرون في ممارسة هذه العـادة في سن الدراسـة، ولذا فـمن الحكمـة أن يحاول الآباء اقناع أطفـالهم بالإقـلاع عن هذه العـادة في هذا السن، وليـوُجـه الطفل ويبّصر بالنتائج السلبية لهذه العـادة وليطلب منه التـعـاون في اسـتـخدام أساليب التخلص منها، وإذا ما فـشلت كل هذه الإجـراءات فـيـسـتـحـسن أن لا يجبر الطفل إجـباراً لأن الموقف المتـصلب من (جـانب الوالدين) قد يخلق توتراً بين الفريقين ويثير مشاعر عاطفية أصـعب من مـشكلة تشـوه الأطبـاق، وفيما يلي خطوات إيجابية يمكن إتخاذها في حالة الطفل الراغب .

٣ ـ **الثواب والعقاب** : لقد ثبتت جدوى الثواب، مديحاً إجتماعياً أو هدايا مثل الألعاب والحلوى فـالمأكـولات الإضـافـية تعتبر إشباع بديل لمص الأصبع وهي نوع من الفطام عنه، وإن الخطوة الأولى للثـواب هي تحـديد المص من حـيث المكان، غرفة الطفل مثلاً ومن حيث الزمان (ساعة القيلولة أو النوم) وبمجرد تقبل الطفل لهذه «القـيـود» فـعلى الوالدين أن يراقـبـوا الطفل في أوقـات مـعينة أخرى مثل أوقات مـشاهدة التلفاز، فإذا لم يجدا إبهام الطفل في فمه أو إذا وجدوا الإبهام جافاً فإن

عليهما أن يضعا نجمة خماسية على مكان بارز من لوحة يخصصانها لذلك، وليصاحب ذلك مديح للطفل، وعندما يبلغ عدد النجوم عشرة ينتقل الوالدان الى ثواب آخر، وبعد فترة يقتصر المديح على فترات عدم المص وحدها .

بعد تعويد الطفل على عدم المص في فترات معينة من النهار يتبع نظام الثواب كلما وجد أصبع الطفل جافاً في الليل، وعلى الأبوين أن يتفحصا إبهام الطفل قبل ذهابهما إلى الفراش وليقولا هذا حسن، ويضعا نجمة على اللوحة، أما إذا كان الإبهام في فم الطفل فليرفعاه بلطف .

وقد وجد بعض الآباء والأمهات أنه بالإضافة الى الثواب يمكن إتباع عقوبة بسيطة لكل مرّة يضبط فيها الطفل وهو يمص إبهامه، وتكون العقوبة في العادة الحرمان من بعض الحلوى، وقد يقرأ أحد الأبوين شيئاً للطفل ساعة النوم وقد يُحرم الطفل من هذه القصة كلما مصّ إبهامه. وقد يغلق بعض الآباء التلفاز لمدة خمس دقائق كلما مصّ إبهامه وهو أمام الجهاز. وإذا كان الطفل مطواعاً ومتعاوناً فيمكن أن يدهن إبهامه بمادة مُرة (موجودة في الصيدليات) كجزاء على المص .

أساليب أخرى :

يفضل أن يقترن إجراء الثواب والعقاب هذا بعدد من الأساليب :

١ ـ **التذكير** : ذكّر الطفل بأن يوقف المص كلما يقوم بذلك، وبالإمكان تحديد الكلمات مثل «إبهام !!» «لا» أما في اليل فيزاح الإبهام أثناء نوم الطفل .

٢ ـ **الحرمان** : حرمان الطفل من شيء مفضل لديه قد يقلل من متعة مص الإبهام عنده وهكذا إذا كان الطفل يمسك بلعبة وهو يمص، فإن أحد الوالدين يمكن أن يعوّده على إبقاء اللعبة في غرفة النوم دائمًا ـ من أجل أن يقتصر المص على غرفة النوم .

٣ ـ **الاستجابة المنافسة** : عندما تتأصل عادة مص الإبهام، يصبح من الصعب التوقف عنه مالم يجد الطفل ما يصنعه بيديه، فليعلّم الطفل عمل شيء ما كلما

أحس بميل الى المص وهذه إستجابة محسوسة منافسه، ويمكن أن يضع الطفل، أصابعه الأربعة فوق الإبهام عندها يمدحه الأبوان، وهناك أساليب أخرى مثل مضغ العلكة ومص الحلوى التي على عود .

٤ ـ **إجراءات منع** : لقد جُربت أساليب كثيرة لمنع الطفل من أن يُدخل (يحشو) إبهامه في فمه مثل الأربطة اللاصقة على الإبهام وربط الذراع الى الجنب وتخييط البيجاما فوق اليد والقفازات وغيرها ... وعلى العموم فإنه لم يثبت فائدة هذه الأساليب، وانما كان يجد الطفل الراغب طريقة للتخلص منها، أما الطفل الأكبر سناً والراغب في الخلاص فإن بعض أساليب المنع قد تفيده مثل لبس الطفل قفازات اثناء الجلوس أمام التلفاز .

٥ ـ **الضغط الإجتماعي** : يطلب بعض الوالدين من الأقارب والانسباء ان يتدخلوا كلما وجدوا الطفل يمص إبهامه وأن يخبروا الوالدين بذلك، وإذا ما ضبط الوالدان الطفل وهو يمص أثناء مشاهدته التلفاز هو والأقارب فإن الجميع يحرمون من التلفاز فترة معينة، ويمكن أن يستعان بالجد والجدة وغيرهما من أجل تنبيه الطفل الى عدم المص، كما أنه يمكن الإستعانة بالمعلم أو المعلمة أن سطلب من التلاميذ أن يقلعوا عن هذه العادة في هذا العمر .

٦ ـ **الوعي** : مص الإبهام عادة لا شعورية من الصعب ان يتوقف عنها الطفل ما دام لا يحس أنه يقوم بها. وبالإمكان إشعار الطفل بممارسته لهذه العادة لو جعلناه يمص إبهامه أمام المرآة مدة خمس أو عشر دقائق مرة أو مرتين كل يوم، مما سوف يجعله يعي ما يفعل ويسيطر عليه بنفسه .

٧ ـ **مص أصبعك** : أطلب من الطفل أن يمص أصبعه ما استطاع الى ذلك سبيلاً بحيث يمل هذه العملية ويتوقف عن مص إصبعه .

٨ ـ **أجهزة تركب على الأسنان** : دلّت البحوث الحديثة على أن أنجع السبل لايقاف المص هي تركيب جهاز في فم الطفل على يدي طبيب الأسنان، وفي العادة يتوقف المص في ظرف أسبوع واحد، وإذا حصل ذلك فلن يعود الطفل الى المص، لكن الأطباء لا يركبون هذه الأجهزة إلا بعد بلوغ الطفل السنة السادسة على الأقل

وبعـد أن يصر على هذا العـمل مدة طويلة، ولقد كان أول جهاز عبارة عن قضيب أو حـاجـز يوضـع على سـقف الحلق، فيمتنع تلامس الإبهام مع سقف الحلق مما يعطل المص ويقلل من المتـعـة، وهناك جهاز آخر هو عبارة عن شبك يمنع الإبهام من دخـول الفم أمـا الثـالث فله مـهاميز حادة توجه الى اللسـان او الحلق فيصير المص مؤلماً، وإنه يدفع المهاميز الى سقف الحلق فيكون الألم أشد .

والمهـاميز هي إحدى السبل، فقد نجحت فيما بين ٩٠، ١٠٠٪ من الحالات، لكن من سـوء الحظ إن الأجـهـزة كـريهة في نظر الأطفـال الى حـد أن معظم الوالدين يرفـضـون تركـيـبـهـا لأطفـالهم، بالإضافة الى ظهور بعض الآثار الجانبية مثل صعوبة الكلام ومشاكل الطعام والنوم.

٩ ـ **الإيحاء** : كثير من الأطفال يستجيبون للإيحاء خاصة الصغار منهم، وهكذا ففي أثناء هدهدة الطفل (rocking) قبل سن المدرسة، وعندما يكون مسترخياً ونعساناً يمكن أن تقـول الأم شـيئاً بصوت ناعم يكاد يشبه التنويم المغناطيسي : أنت تكبر وتكبر وينمـو ذكـاؤك شيئاً فشيئاً، وعما قريب ستذهب الى المدرسة مثل الأطفال الكبار، وعما قريب ستصبح شاباً ولا تمص اصبعك، بالطبع كثيرون من الصـغار يمـصـون إبهامـهم، وربما كنت أنا أمص إبهامي عندما كنت صغيرة، لكني كبرت وكبرت مـثل جميع البنات والصبيان، وأقلعت عن المص لأنى كبرت، وأنا واثقة أنك سـتترك المص ربما في الشـهر القادم، وإنك في يوم قريب إنْ دخل إبهامك في فمك فقل له لا أريدك ! لن أمصك بعد اليوم لأنى كبرت، ابتعد عن فمي، هذا من اعمال الصـغـار وانا كبرت، ابتـعد أيها السيد عن فمي «يا حبيبي أجل أنت تكبر وتزداد قوة وجمالاً وعما قريب سوف تترك هذه العادة» .

تقارير من الواقع :

الواقـعة الأولى : شـارلي عـمـره تسع سنوات كـان يمص إبهامـه في البيت بمعدل ساعتين في فترة مشاهدة التلفاز وأثناء النوم، وقـد فشل تدخل الأبوين ووضع الأدوية على يديه قبل النوم وبعد استشارة المختصين حصل ما يلي :

أُخبر تشـارلي واخـتـاه بأنه سـوف يذهب الى غـرفة العزل مدة خمس دقائق كلما ضـبط شـارلي وهو يمص، طلب من الاختين بأن تذكر شارلي بأن عليه ان يتوقف عن المص كلما رأياه يمص، وهكذا صـارتا مـسـؤولتين أمام الأم عن مصه إبهامه في هذه الفترة، أمـا في وقت النوم فـقد اتخذ الإجراء التالي، بعد نوم شارلي كانت أمه تأتى إليه ثلاثة مـرات الأولى بعـد نومـه بنصف سـاعـة والثالثة قبل ذهابها الى فراشها والثانية فـيما بين الأولى والثـالثـة، وكلما وجـدت الإبهام في فـمـه أخرجته، أما الأب الذي كان يصـحـو مبكراً فقد كان يذهب الى شارلي ليرى أين إبهامه، وكذلك فقد كانت تغطي يد شـارلي بدواء خـاص فـور استغراقه في النوم وقبيل ذهابه إلى فراشها، وبعد اسبوعين توقف المص نهائياً أثناء فترة مشاهدة التلفاز وخفّ كثيراً أثناء النوم .

الواقعة الثانية : هيـلاري في الرابعة بدأت تمص إبهامها وهي في الشـهر الثالث في الوقت الذي أعطيت فـيـه مـصـاصة، انقطعت عن المص الى أن بلغت السنة الثانية ثم سحبت المصاصة، إلاّ أن مص الإبهام استؤنف فوراً ولم يُـجْد التذكير المستمر كما لم يُـجْد اسـتـعمال الدواء في الليل، لكن الأبوين تصرفا كما يلي : في البداية جعلا يراقبان مص الإبهام كل ١٥ دقـيـقة قبل النوم بساعتين وبعدن بساعتين وكان يثيبان الطفله بالحلوى عندما تتوقف عن المص في الفترة التي تسبق النوم، ويمدحانها.

واسـتـمـر ذلك طوال سـتة أسابيع ثم اتبعا أسلوباً جديداً ليريا إذا ما كانت تمص إبهامـها في الفترة الخاصة بالتفتيش والتي مدتها ١٥ دقـيقة، وكانا يلصقان ورقة من ورقات عباد الشمس على إبهام الطفلة وكان لون الورقة يصير رمادياً إذا ما وقع عليه اللعـاب، لكن المص طويل الأمد كان يحيله الى البياض، وقد ثبت من التجربة بأن المص في الفترة التي بعد النوم قد تناقص كثيراً، ورغم أنه لم يستعمل أي علاج لفترة ما قبل النوم إلا أن المص فيها قد تناقص أيضاً .

قضم الأظافر

Nail - Biting

تدل الاحصاءات على أن عدداً كبيراً من الأطفال يقضمون أظفارهم وإن كثيرين من هؤلاء يظلون يقضمونها الى أن تتشوه وتتقيح وتتدّمى، وتتأخر هذه العادة في كثيرين ممن يصلون الى سن الدراسة الجامعية حتى أن نسبتهم تصل إلى ما بين ٢٥ و٣٦٪ من مجموع الطلبة. وقد وجد أن ضحايا هذه العادة من الإناث أكثر منها في الذكور وفي أغلب الاحيان يخجل هؤلاء من إظهار أظافرهم أمام الناس وقد يظهر عليهم الارتباك في المجتمعات .

ورغم أن هذه العادة منتشرة إلا أنها تعتبر احد العادات التي يصعب تغييرها Nail biting is one of the most difficult habits to modify .

ربما لأن أصحابها حساسون بالنسبة لاستهجان المجتمع، ولذا يقرضون أظافرهم بالسر مما يساعد على تأصل هذه العادة وإلى إضعاف الدافع الى الإقلاع عنها. وما دام أننا كلما أسرعنا في مكافحة عادة ما فإنه من الأفضل بالنسبة للأطفال العنيدين أن يسرع الآباء والأمهات الى نجدة أطفالهم قبل تأصل هذه العادة .

الأسباب — Reason Why

كثيرون من الناس يقضمون أظافرهم للتخلص من :

١ ـ التوتر أو الطاقة العصبية أو القلق .

٢ ـ إشباع ميلوهم العدوانية .

٣ ـ التقليد، يبدأ بعض الأطفال بقضم أظافرهم لأنهم رأو غيرهم يمارسها .

٤ ـ بعض الأطفال يبدأون في قضم أظافرهم بعد أن كُسر احدها أو لأنهم لم يتمكنوا من الصبر على أظفر بارز الحافة، ومهما كان السبب الأصلي فإن العادة تستمر الى ما بعد زوال السبب الأصلي بكثير .

طرق الوقاية How to Prevent

لتظل أظافر الطفل مقصوصة قصاً جيداً ودون حواف خشنة، فكما ذكرنا سابقاً يقضم الأطفال أظافرهم ليصلحوا من شكلها، أما إذا كانت جيدة القص ناعمه فلن يكون هناك من داع لتشذيب أطرافها بالأسنان .

كما أن الطفل النشيط الذي تنشغل يداه في أشياء مجدية لن يميل الى ممارسة هذه العادة .

العـــلاج What To Do ?

سوف تتفاقم هذه العادة نتيجة للتأنيب والتوبيخ وجعل الطفل يشعر بالخزي، وبدلاً من ذلك يمكن إتباع ما يلي :

١ ـ **على الآباء مناقشة مساوىء هذه العادة مع الأطفال** : (جروح، أظافر مشوهة، استهجان إجتماعي، وربط لهذه العادة بالمشاكل العاطفية في نظر الناس) وهكذا تنمو وتزداد دوافع الطفل الى التغلب على هذه العادة .

٢ ـ **التسجيل** : معظم الأطفال الذين يتجاوزوا الثامنة من العمر وحتى الأصغر منهم سناً بوسعهم أن يسجلوا عدد المرات التي قرضوا أظافرهم فيها. فبالإمكان وضع علامة في دفتر خاص كلما حصل القضم أو القرض، وبالإمكان ذكر العمل الذي كان يمارسه الطفل قبل القضم، وبذلك يمكن حصر الظروف أو الأوضاع التي تسبق القضم مثل مشاهدة التلفاز، ويمكن بذل الجهد لتجنب الأوضاع التي تؤدي أو تحث على القضم الى أن يتحكم الطفل ويسيطر على تصرفه هذا، وقد دلت الدراسات على أن مجرد تسجيل تكرار سلوك شاذ، يساعد في التخلص منه فهذا التسجيل يزيد في وعي الطفل وفي كيفية قضاء الوقت واستغلال الحيوية عنده .

وإذا كان الطفل أصغر أو أقل نضجاً من أن يسجل ما سبق ذكره، فإن على الوالدين أن يقوما بذلك نيابة عنه وأن يقوموا بتفتيش دوري، وقد يلجأ الوالدان الى استخدام ساعة منبه تذكرهم بواجبهم هذا .

٣ ـ **الثواب** : بمجرد أن يبين السجل مرّات القضم في اليوم الواحد، يجب أن يضع الوالدان أمامهما هدفاً (خمس مرات أو أقل في اليوم) ثم يقدمون للطفل مكافأة يومية جرّاء تحقيقه لهذا الهدف، ويمكن أيضاً أن تضاف مكافأة اسبوعية كخروج الطفل في مشوار الى حديقة الحيوان أو السينما، ويمكن جمع النقاط بحيث أنه كلما نقص عدد مرات القضم اعطيت نقطة لكل مرّة، فإذا حصل الطفل على ٢٥ نقطة، منح جائزة أو امتيازاً خاصاً .

ولا تتوقع من الطفل خطوات جبارة ولا تنسى أن تثير اهتمام الطفل وذلك بسؤاله عن المكافأة التي يفضلها في المرة القادمة .

لا تهمل المديح لأن له صدى عند الناضجين وقد يميل بعض الوالدين الى الاهتمام بالنواحي السلبية من سلوك أبنائهم ويتغاضون عن النواحي الإيجابية، الأمر الذي يكرس عادة القضم لديهم .

٤ ـ **العقوبة** : إذا كان الطفل مستجيباً (راغباً في العمل Willing) فإن إقتران العقوبة بالثواب أمر مفيد جداً، وتكون العقوبة بأن يلبس الطفل على يده عصابه مطاطية على رسغ يده وأن تشد على الرسغ فور قضمه لأحد أظافره، ثم يطلب منه أن يشد العصابة شداً مؤلماً كلما أحس برغبة في القضم. وقد دلّت الدراسات على أن العقوبة التي توقع أثناء القضم أشد عليه من العقوبة التي توقع بعد القضم. والعقوبة الثانية هي سحب المكافأة مثل الحرمان من مشاهدة التلفاز أو يدفع الطفل غرامة مادية بسيطة.

٥ ـ **التدريب على الوعي** : ما دام ان الطفل لا يمكن أن يقضم اظافره أثناء قيامه بعمل آخر فليعمل عملاً آخر يمارسه عندما يحس بالرغبة في القضم. وقد ثبتت عدة أعمال منها أن يبقى الطفل دون حرام ويمد ذراعيه على جنبه الى أن يحس توتراً في ذراعيه ويديه، ولتكن مدة العمل «المنافس» هذا دقيقتين أو ثلاثاً، كما أن بالإمكان أن ينقر الطفل على سطح قاسي أو يُسبّح بمسبحه أو يعبث بورق الشدة، ويجب أن يكافئ الطفل بعد الاثارة بكوب من الشراب أو قطعة من الحلوى فيشجع على ممارسة هذه الاعمال البديلة .

إنّ هذه النشــاطات أفضل من دهن الأصابع بالمواد الكريهة كاليود أو الناردين أو غيرهما أو إســتخدام القفازات أو الاظافر الصناعية، رغم انه في بعض الحالات أو (في حالات خاصة) تفيد تغطية الأظافر بأظافر صناعية لتنمو الأولى تحتها .

٦ ـ **علّموهم الاسترخاء** : على افتراض أن قـضم الأظافـر ناتج عن التوتر الشديد أو القلق فـبـالإمكان تعليم الأطفـال عـمـلاً بديلاً يكافح القلق، فالاسترخاء أحد هذه البـدائل، ولنســتعمل كلمة خاصة قبل كل استرخاء مثل «إهدأ» والاسترخاء يريح الطفل جسدياً ونفسياً ويمنعه من عملية القضم .

بعض الوقائع :

في كـتـاب بيركـينز وبيركـيبز قصة فتاة في التاسعة عشرة، طالبة في الكلية تأصلت فـيها عادة القضم، وكانت النتيجة أنها كانت تقضم أكثر ما تقضم عندما تكون يديها فـارغـتين من العـمل، فوجدت أنه بإشغال يديها بعمل بديل، كأن تخط شيئاً وتطوي ورقاً أو تمزقه، تستطيع أن تبعد يديها عن فمها، كما أنها كانت كثيراً ما تقضم عندما تضطرب أو تكون في حـالة عصبية وفي هذه الأحوال كانت تقبض يديها أو تضعهما في حـجـرها، وفي أحوال أخرى كان العمل الوحيد المجدي هو أن تربط قطعة مطاط حول رسغها، وأن تشدها لتعود فتضرب يدها (مع الألم) كلما أحست بالرغبة في القضم .

ولجأت الفـتاة أيضاً الى أسلوب التعزيز الذاتى إذا قلت عدد مرات قضم اظفرها إلى أسلوب عـقـاب الذات كأن تحـرم نفـســهـا من شيء تحـبه إذا زادت عدد مرات قضم اظفرها .

التبول في الفراش

Bed - Wetting

إن التبول في الفراش من حين لآخر لا يعتبر معضلة في حد ذاته وأن المتبولين يفعلون ذلك عدة مرّات في الأسبوع أو في كل ليلة، وهناك نوعان من التبول، التبول المستمر منذ الولادة والمتقطع الذي يحدث في فترات متقطعة (ثلاث أشهر مثلاً) ثم العودة مرة ثانية لكن معظم الأطفال المتبولين (٨٠٪ منهم) يتبولون بإستمرار .

والتبول مشكلة عامة وتقول الاحصاءات إن طفلاً من بين كل أربعة أطفال بين الرابعة والسادسة عشرة من العمر يتبول في فراشه في وقت ما، ووجد أن ١٢٪ من الأطفال الذين في سن السادسة الى الثامنة و٥٪ من الذين بين ١٢ و١٥ سنة و٢٪ من المراهقين يتبولون في فراشهم، والعادة تنتشر بين الأولاد أكثر منها بين البنات، وبعض الأطفال يتبولون في النهار أيضاً، عادة إذا تهيجوا أو إنشغلوا بشيء ما، والذين يتبولون أثناء اللعب يجب أن يؤخذوا إلى المرحاض قبل خروجهم للعب أو يطلب منهم أن يلعبوا على مقربة من البيت في بادىء الأمر لسهولة وصولهم الى المرحاض، كما أنه يمكن أن يدعو الوالدان الطفل بين فترة وأخرى للدخول الى البيت، ثم تطول فترة غيابه شيئاً فشيئاً إلى أن ينقطع تبوله في ملابسه .

الأسباب — Reasons Why

هناك نظريات كثيرة عن الأسباب الكامنة وراء التبول في الفراش لكن لم تثبت أيّ منها، فالطفل الذي انقطع عن التبول فترة جيدة ثم عاد :

١ ـ تكون عنده أزمة عاطفية أو توتر، مثل إنجاب طفل جديد في العائلة .

٢ ـ المرض .

٣ ـ إنتقال الأسرة الى بيت جديد .

أما السبب الغالب في حالات الأطفال الذين لا ينقطعون أبداً عن هذه العادة فهو : عدم النضوج، بمعنى عدم النمو الكافي لميكانيكية السيطرة على المثانة، وهذا وراثي على ما يظهر، فآباء الأطفال المتبولين كانوا يعانون من هذا. ونسبتهم (٣) أضعاف الآباء

الذين لم يكونوا يتبولون، ويعتقد آخرون أن التبول نتيجة عدم النضوج مضافاً الى سوء أوضاع المراحيض .

هذا وتبلغ نسبة الأسباب العضوية مثل العدوى في القناة البولية ١ ـ ١٠٪ مع أن نسبة الواحد بالمئة هي الأكثر إحتمالاً، أما إذا كان الطفل يتبول ليلاً ونهاراً ويحس بألم وربما بحصر في البول فلا بد من عرضه على الطبيب المختص. ولسوء الحظ فإنه عندما تكتشف حالة ما وتعالج فإن الطفل في العادة لا ينقطع عن التبول في الفراش .

طرق الوقاية How to Prevent

عند تدريب الطفل على استعمال المرحاض يجب تجنب القسوة الشديدة أو التوبيخ أو إشعار الطفل بالخزي لأنه يتبول في فراشه، فالشدة تجعل الطفل يحس بالذنب أو بأنه أقل من غيره inadequate أو تسبب له القلق، ولا يتعلم الطفل القَلِق الخائف أي سلوك جيد مثل السيطرة على مثانته، وينصح أن يؤجل موضوع التبول في الفراش إلى أن يتخلص الطفل من عادة التبول في ملابسه بالنهار، وكذلك إلى أن يسيطر على حركة أمعائه، وهذه تبدأ بين ١٨ ـ ٢٤ شهراً من العمر .

وإذا ما ضغط الآباء والأمهات على الطفل في موضوع التبول في الفراش قبل نضوجه العضوي، فإنه قد يفقد ثقته ويصعب عليه التحكم في مثانته، ويعتقد البعض أنه لو تجاهل الآباء الأمر فإن الطفل يتخلص من هذه العادة عند بلوغه سن السابعة أو الثامنة من العمر، لكن لسوء الحظ ينفعل ويضطرب معظم الآباء من التبول في الفراش مما يقلق الطفل ويثبط همته فتسوء حالته .

العـــلاج What To Do ?

يخطىء بعض الآباء عندما يهاجمون أطفالهم بالنقد عند التبول في الفراش أو بالإخزاء أو بالعقوبة، والبعض الآخر يبدي بروداً عاطفياً نحو الطفل ويبتعدون عنه، على حين يحاول البعض الآخر أن يبحث الأمر مع الطفل، وعلى العموم فإن هذه المحاولات ليست فاشلة وإنما لها أثر عكسي، قبل كل شيء يجب أن ينظر الآباء لهذا

النقص بهدوء وواقعية وعليهم ان يظهروا للطفل أنهم واثقون بأنه سيتخلص من هذه العادة السيئة، فالطفل القلق الخجل، أو المثبط يصعب السير به الى الخلاص .

ويمكن تحقيق بعض النجاح بتقليل كمية السوائل التي يشربها الطفل بعد الساعة السادسة مساءً، وبالطلب من الطفل أن يتبول قبل ذهابه الى فراشه. وقد وجد أن إعطاء بعض العقاقير مثل (Im' pramine) يخفف من التبول في الفراش، لكن عندما يتوقف تعاطي الدواء تعود الحالة إلى ما كانت عليه وفيما يلي بعض طرق ثبتت جدواها في حل هذه المشكلات وأثناء التطبيق لا بد من الحصول على تعاون الطفل بدلاً من فرض الأمر عليه .

١ ـ **لوحة النجوم** : أطلب من الطفل أن يسجل الليالي «الجافة» والأخرى «المبللة» ويعطي نجوماً ذهبية على الليالي الجافة وليكافىء الطفل كأن يمضي بعض الوقت على انفراد وعلى حين يتجاهل الأبوان الليالي المبللة يمدحان الطفل على الليالي الجافة، وان مكافأة كهذه تضع أمام الطفلَ هدفاً يسعى الى تحقيقه، وصورة لتقدمه إلى الأمام، ولقد أثبتت هذه اللوحات جدواها .

٢ ـ **الإقلال من التوتر** : إذا ظل الطفل يصحو من الفراش جافاً فترة ما ثم عاد الى التبول، فلنفحص عما إذا كان هناك طارىء سبق العودة الى التبول مثل ولادة طفل جديد في العائلة او الانتقال الى بيت جديد أو خصام عائلي أو غياب طويل لأحد الوالدين، وعندها يعمل الوالدان على تقليل أثر هذا الطارىء بإعطاء الطفل مزيداً من الإهتمام .

٣ ـ **في وقت النوم إجلس مع الطفل** : إجلس مع الطفل مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة وحدثه حديثاً يسعده، لكي ينام مسترخياً وهو يحس بمحبتك ودعمك له، كما أنه يحسن أن يقضى معه وقتاً أثناء النهار واضعاً رأسك برأسه (على إنفراد) واستفد من هذا الوقت في دراسة الطفل وكشف نواحي صراعه النفسي وقلقه .

٤ ـ **العقوبة** : بعض الآباء يُبدلون الشراشف بعد تبول الطفل ويقومون بغسيل كل شيء وهذا نتيجة منطقية ولا يجوز أن يوبخ الطفل أثناء هذه العملية .

يطلب من الطفل أن يوقع على لوحة على ثلاجة فيها ذكر لليلة السابقة ـ جافة أم لا، وإذا نسي أن يوقع يغرم ١٠ قروش ويمنع الطفل من تناول السوائل بعد السادسة إلى أن تمر ١٤ ليلة جافة، وقد نجح هذا الأمر لأن الطعام والشراب قد يكونا أحد الأسباب المسؤولة عن التبول .

٥ ـ **تخزين البول** : دلّت التجربة على أن عدداً من المتبولين في فراشهم لا يستطيعون الاحتفاظ ببولهم في مثاناتهم. وهكذا فإن تدريب الطفل على اختزان كميات من البول تزداد يوماً فيوماً. وهذه طريقة للإحتفاظ بالبول، علّمي طفلك أن يتحكم بمثانته أثناء النهار، يحاول الطفل الاحتفاظ بالبول إلى أقصى حد يستطيعه فيطلب منه عدم الذهاب الى المرحاض أطول فترة ممكنة ثم يبول في أنبوب إختبار مدرّج، وتكتب كمية البول وعندما يصبح الطفل قادراً على اختزان ٣٥٠ ـ ٤٠٠ سم٣ فإن ذلك يدل على أن الطفل أصبح قادراً على السيطرة على مثانته مما يقلل فرصة تبوله في الفراش .

وهناك تدريب آخر هو أن يُطلب من الطفل أن يوقف نزول البول ويطلقه أثناء تبوله في النهار عدة مرات ويجب تفهيم الطفل بأن البول يختزن في ما يشبه البالون في الجسم وإن هناك ما يشبه الصمام في طرف البالون عندما تغلق ينحبس البول في البالون، وإن مشكلة تبول الطفل سببها أن عضلة هذا الصمام ضعيفة وتنفتح في الليل فيخرج البول (ويبينّ ذلك للطفل باستعمال بالون حقيقي) والحل هو تقوية العضلة عن طريق التمرين، وليعرف الطفل أنه إذا أراد أن يتخلص من التبول في الفراش فالوالده مستعدة لتدريبة على ذلك، قل للطفل عندما ينهض في الصباح الذي لا يذهب فيه الى المدرسة، إشرب من الماء قدر ما تستطيع، ولسوف تتبول بسرعة وفي المرحاض أطلق قليلاً من البول ثم احبس عدة مرات وبعد مدة قصيرة تقوى عضلة مثانتك وهذا يساعدك على عدم التبول في الفراش .

٦ ـ **الإيقاظ أثناء النوم** : في هذا الأسلوب تكون الخطوة الأولى هي معرفة الساعة التي يتبول فيها الطفل، فإذا كان على سبيل المثال أنه يتبول بعد ساعتين من

ذهابه الى الفـراش اربط سـاعـة المنبه على ذلك، وعندما يرن جرس المنبه يستيقظ ويتبول في المرحاض ثم ينام حتى الصباح، وبعد سبع ليالٍ متواليات إجعل جرس المنبـه يدق بعـد سـاعة ونصف من نوم الطفل، واستمر في تقليص هذا الوقت مع مـرور الليـالي حـتى يصير الجـرس يرن بعد نصف ساعة، ثم يتعود الطفل على الذهاب الى المرحاض دون جرس ليلة بعد ليلة، وعندما طبق هذا الإجراء على طفلة في الثالثة عشرة وكانت هي التي تغسل الشراشف كلما بللتها، نجحت التجربة .

٧ ـ **طريقة الجرس والوسادة** : إذا بقي طفل في سن المدرسة يتبول رغم كل الجهود فـعلى الوالدين اسـتشارة المختصين. وقد ذكر الاختصاصيون أن أسلوب الجرس والوسـادة اعطى نتـائج جـيدة في معظم الأحوال، فبعد استعماله مدة بين شـهرين وثلاثة أشـهر انقطع ٧٠٪ من المتـبولين عن التبول، لكن ٣٠٪ من الذين انقطعـوا ينتكسـون، لكن عندمـا يسـتأنف اسـتـعمال هذا الأسلوب يشفون . والإجراء هو عبارة عن وسـادة خـاصــة توضع على الفراش، وعندما تبتل في الليل تغلق دائرة كهربائية في داخلها ويرن جرس ويضيء مصباح مما يوقظ الطفل ويوقف التبول، وبمجرد تدريب الطفل على التحكم بمثانته ترفع الوسادة والجرس .

وقـد حُصل على افـضل النتـائج عند الرجـوع الى الأطبـاء النفـسـانيين الذين لا يقدمون الإجراءات وحسب وإنما المراقبة اللازمة أيضاً .

التبرز في الملابس

Soiling

هو إخـراج البراز في داخل الملابس عند الأطفـال الذين تجـاوزا الثـالثة من العمر، وهو منتشر عند الأطفال ما بين ٣ و٨ سنين، ومع أنه أقل إنتـشاراً من التبول في القراش إلا أنـه ليس نادراً، وقـد وجـد أن ٢,٣٪ من الصـبـيـان الذين تجـاوزا الثمانى سنوات و٠,٧٪ من أمـثـالهم من البنات مصابون به، لكن هؤلاء يتناقصون بنسبة ٢٨٪ كل سنة وحـتى تنتـفي العـادة نهائياً عند سن السادسة عشرة، أما باستعمال العلاج فقد ينقطع التبرز خـلال شـهـرين أو ثلاثة، وهو نادر عند الكبـار والمراهقين إلا في حالات المعوقين عقلياً .

يتبرز معظم الأطفال المصابين بهذه العادة بعد رجوعهم من المدرسة وعلى الأخص أثناء التوتر أو الهياج ولا يحصل ذلك عن قصد، وإنما بسبب الاحتفاظ بالبراز أو الأمساك (constapation) أو عدم الذهاب الى المرحاض عند الإحساس بالحاجة الى ذلك حيث تتفتح الامعاء ويصير الخروج غير منتظم وتكون الكمية كبيرة وجافة وتؤلم عند الخروج .

إن التبرز المستمر (غير المنضبط) يعني أن الطفل لم يكتسب عادة التحكم بأمعائه لأية مدة أما المتقطع يعني أن الطفل كان يتحكم لكنه فقد هذه القدرة واستأنف التبرز، وهذا يتسبب عن عوامل خارجية مثل سوء الدراسة أو ذهاب الطفل للمدرسة لأول مرة .

وللتبرز أثر كبير على ضحاياه، فالطفل المصاب تهتز ثقته بنفسه بشكل كبير وقد يهزأ به أقرانه أو يخرج من الصف، ولهذا فإن التبرز سلوكاً غير مرغوب فيه ولا يمكن السكوت عليه .

الأسباب Reason Why

١ ـ قد يقع اللوم على عدم تدريب الوالدين للطفل على عادة الذهاب الى المرحاض لكن هذه النظرية ضعيفة .

٢ ـ فقدان بعض الأطفال تحكمه بأمعائه في ظروف التوتر أو الإنفعال العاطفي .

٣ ـ أوجدت بالدراسات أن والدي الأطفال المصابين كانا مصابين هم أنفسهم .

٤ ـ إن ربع المصابين عندهم إمساك مزمن .

وليس للتبرز سبب جسمي أو عضوي، وإنما يبدأ قبل الذهاب الى المدرسة عندما يمسك الطفل نفسه عن الذهاب الى المرحاض لأسباب مختلفة (مثلاً استعداد للإمساك، الغذاء غير المتناسق، التدرب الخاطىء على الذهاب للمرحاض، الأزمات العائلية) وفي معظم الأحوال يلاحظ وجود حادثة ما، وعندما يظهر امتناع الطفل نفسه عن الذهاب للمرحاض تكون أمعاؤه قد انتفخت وبالتالي تصلبت قليلاً، وينتفخ الشرج جزئياً ويبدأ التسيب رغم وجود كمية ضخمة من البراز في الداخل، وبمجرد حصول الانتفاخ

المزمن مع امتلاء الأمعاء بالبراز، حتى مع انعدام الأسباب النفسية التي ابتدأت بها الحالة، فإن الوضع العضوي الجديد سيستمر لأن القولون الأسفل إنشل عمله، وفقد شكله ولم يعد يستجيب لوجود البراز ليحث الجسم على التخلص من البراز .

طرق الوقاية — How to Prevent

١ ـ لما كان لمعظم الأطفال مشاكل عدوانية فيجدر بالآباء أن يعلّموا أطفالهم السلوك القويم عند الغضب .

٢ ـ أما الأطفال الدائمي الغضب والتوتر فلا بد أن يتعلموا التحكم بردود فعلهم نحو الحوادث اليومية .

٣ ـ يجب مساعدة هؤلاء الأطفال نحو اكتساب عادة الذهاب المنتظم للمرحاض، وليكن ذهابهم أثناء فترات الاسترخاء والسرور والحديث بدلاً من أوقات التوتر والمشاجرات .

وبشكل عام فإن الأطعمة التي تحتوي على المجموعات الرئيسية الأربع (اللحم والسمك والبيض، الخبز والمعجنات، الخضراوات الطازجة ومعظم الفواكه الطازجه والمجففه، الحليب ومشتقاته) بالإضافة الى كمية من السعرات Calories الحرارية التي تناسب نشاط الطفل الجسمانى، كل ذلك يمنع الإمساك، ثم أن الخضراوات والفواكه تساعد على تكوين فضلات بكمية مناسبة هذا بالإضافة الى كمية كافية من السوائل .

ويجب عدم إتباع التدريب القاسي للطفل على الذهاب الى المرحاض، فقد يستجيب الطفل للذهاب بالخضوع أو الثورة ولكن كلاهما يؤدي الى التبرز في الملابس والى الإمساك .

العلاج — What To Do ?

يبدو أن الخطة الشاملة هي الأفضل لأنها تنهي المشاكل الجسدية والعاطفية للطفل، فالعلاج انفع ما يكون إذا راقبه مختص بالأمور العقلية والجسدية .

١ ـ **الأمور العضوية** : ما دام أربعة من كل خمسة أطفال مصابين عندهم إمساك،

فـمن الضروري إزالة مخلفـات البراز في الأمـعاء لكي تستعاد الرغبة العضوية في الإخـراج، فـيـعـطـى الـطفل حـقن شرجـيـة من نوع فليت Fleet (مـوجـودة في الصيدليات) مرة أو مرتين أو أكثر ليفرغ أمعاءه .

ولما كـان الحليب له أثر (مصلّب) فيجب أن لا يزيد عن كوب واحد كبير للطفل في الـيـوم كما يـمـكن أن تضـاف للطعـام الاغـذية التي تترك بقـايا في البراز مـثل الحمضيات والفاكهة المجففة، وتنقص كميات المعجنات والخبز الى ادنى حد .

٢ ـ **التـدريب على الخروج إلى المرحاض** : يجب إعـادة تدريب الطفل على الذهاب الى الحمام ويجب أن يصبر الوالدان على بقـاء الطفل مـدة عشرة دقـائق على (كـرسي الأدب) كل يوم وفي أوقات لا تتغير وحسب ساعة المنزل، ويجب أن يكون الذهاب بعد الوجبة مباشرة وخاصة بعد الإفطار .

٣ ـ **الثـواب والعقاب** : في حـالة الأطفـال الصــغار يستحسن استخدام لوحة النجوم التي تســجل المرات الكاملة المكمّلة (تعطى نجـمــة إضافية لكل إنجاز ناجح ولكل فترة من الزمن لم يحدث فـيـهـا تبرز في الملابس) وبعـد تجـمع النجوم تستبدل ببـعض الامتيازات أو المكافآت المادية، وإحدى هذه المكافآت الجلوس نصف ساعة مع أحـد الوالدين يعـمل فيها الطفل شيئاً يختاره، ثم يأتى العقوبة لكل مرّة تبرز مـثل الطلب من الطفل أن يغـسل (لبـاســه) الذي اتسخ أو أن يستحم، أما إخفاء الملابس الداخليـة الملوثة فـيعاقب عليها بترقيم القطع حتى إذا ضـاعت واحدة غرّم الطفل ثمنها من مدخراته .

٤ ـ **الدعم والتـشجيع** : إن مـا يعـزي الطفل معرفته أنه ليس الوحيد في هذا المجال، وأن تفسر له فـيـزيولوجـية الأمر، ويجب أن لا يلوم الوالدان اطفالهم أو أنفسهم وإنما يجب أن يتـعـاونوا مع الطفل على إصــلاح الخطأ، فيأتى المديح من الأبوين كلما حـصل تبرز طبـيـعي، أمـا في حالة التبرز في الملابس فيجب عدم التوبيخ أو الصراخ أو الســخـرية من الطفل ويجب أن لا يعـامل الطفل على أنه صــغير جداً، وعلى الأبوين أن يقللا من حـدوث التـوتر عند الطفل بسبب شجارهما أو منافسة طفل آخر له .

الوقائع (دراسة حالة) :

طفل في الثالثة مصاب بإمساك شديد وكان لابد من الأدوية لكي تتحرك أمعاؤه وتدخل الأب قائلاً إن الهدف هو التبرز بإنتظام في فترات أقرب، وكلما تبرز في المرحاض كانت تتاح له فرص اللعب في حوض الحمام ومعه ألعابه وقواربه الصغيرة، كما كان يمنح نجمة ذهبية كل يوم يستعمل فيه المرحاض بشكل صحيح، وبعد كل ثلاث نجوم كان يشتري للطفل قارب جديد، أما إذا فشل في التبرز الصحيح فإنه يقول القواعد التي تعلمها بصوت عال قبل ترك المرحاض، وبعد فترة تعلم الطفل السلوك الصحيح وزال الإمساك .

طفلة في الثامنة لم تكن تحرك أمعائها، وكان برازها طرياً ليناً متقطعاً في أي وقت من النهار، ووجد أن قولونها محشو بالبراز اليابس، فأخرج بواسطة الحقنة الشرجية كبداية لبرنامج خاص، وطلب من الطفلة ان تذهب الى المرحاض فور إستيقاظها من النوم كل صباح وكلما أخرجت كمية مقبولة من البراز كوفئت ومدحت أما إذا لم يحصل ذلك فكانت توضع لها تحميلة من الجلسرين، وكانت هذه غالباً عملية ناجحة، فتفرغ الأمعاء قبل ذهاب الطفلة الى المدرسة. وكانت تتسلم نصف جائزة، أما إذا لم تفرغ الأمعاء قبل الذهاب الى المدرسة فتعطي الطفل حقنة شرجية من نوع (فليت) ولا تعطى مكافأة وانما تشجيعاً ومديحاً، وكانت ملابس الطفلة تتفقد بعد العشاء، وتكافىء إذا كانت الملابس نظيفة، أما إذا كان عليها براز فتحرم من مشاهدة التلفاز تلك الليلة بعد أسبوعين من عدم التبرز في الملابس انقصت مرات الحقن والتحاميل مرة في الأسبوع وأستمر الحال مع التشجيع حتى تخلصت الطفلة من مشكلتها مدة أسبوعين كاملين ثم تمت عملية الثواب والعقاب .

ومع أن الطفلة كانت تتبرز في ملابسها كل يوم، إلا أنها تبرزت ثلاث مرات في الأسبوعين الأولين من البرنامج وخمس مرات طول مدة البرنامج، ولم يحصل أن فشلت في التبرز بإرادتها إلا في ١٥ يوماً من أصل ٧٥ يوماً مدة البرنامج .

أخيراً، صبي في التاسعة ظل يتبرز في ملابسه سنتين ويتبول في فراشه كل ليلة، وكان يتبرز في ملابسه أثناء انشغاله بنشاط ما، مثل اللعب في المدرسة أو مع أطفال

الجيران، وكان أبواه يقولان له إن السبب هو كسله وكانا يعاقبانه بشدة، لكنهما عندما استشارا خبيراً لجئا الى أسلوب جديد دون معاقبة، فقررا ان يتجاهلا التبرز في الملابس أو يعتبرانه شيئاً عادياً ويمدحان الطفل كلما وجدا ملابسه نظيفه، وصار الوالد يقضي نصف ساعة مع الطفل كل يوم في لعبة أو نشاط يختاره الطفل كاللعب بالكرة أو الذهاب الى مباراة رياضية أو مجرد السير معاً في الغابة، واتفق الأب مع الطفل أن يذهب الثانى الى المرحاض كل نصف ساعة عندما لا يكون في المدرسة، وكان يعطيه خمسة قروش عن كل مرة يمكث فيها خمس دقائق في المحاولة، وكل مساء يسمح له بالذهاب الى دكان تبيع المثلجات ليشتري شيئاً بما جمعه من مكافآت، وفي المدرسة قبلت المعلمة أن تذكره بالذهاب الى المرحاض كل نصف ساعة، وكانت تزوده بلوحة فيها المرات التي ذهب فيها الى المرحاض .

وفي البداية كان الأبوان هما المشكلة إذ لم يقبلا تبرزه في ملابسه على أنه أمر واقع فقد اعتادا العقوبة، لكنهما مع النصائح تخلصا من هذا الموقف العدائي وركزّا على المكافأة وبعد شهرين من هذا البرنامج انقطع التبرز في الملابس نهائياً وكذلك التبول في الفراش رغم أنه لم يعالج بصورة مباشرة وصارت العلاقة بين الطفل وأبويه أكثر إيجابية .

إضطرابات النوم

Sleep disorders

إن أهميـة النوم المناسب للأطفـال أمـراً هاماً ليس فقط لإراحة أجهزة الجسم ولكن أيضاً لراحة الطفل نفسياً ولصـالحه وعلاوة على تأثيراته العكسية على الطفل فإن إضطرابات النوم مـزعـجة للآباء ومثيرة لهم أيضاً. إن هذه الإضطرابات تعيق حاجات الوالدين للنوم الهادىء المريح. إن إضطرابات النوم الخـفـيـفـة شائعة في سن الطفولة خاصة في أطفال السنتين فإن الأطفال في الأعمار من (٣ – ٥) سنوات. إنها ردود فعل طبيعية وتعبير عن عدم شعورهم بالأمن أثناء عملية نومهم. معظم الآباء يتعاملون مع الطفل المضطرب النوم بطريقة أو بأخرى .

إن من أهم إضطرابات النوم هي الأحـلام المزعـجة والتـململ بالفـراش . إن ١/٣ الأطفال في أعمار (٣ – ١٠) سنوات يعـانون من إضطرابات النوم. وفي سن العـاشرة تحـدث قمة (peak) هـذه الإضطرابات (مـعظم البنات في هذا العـمـر تعـانى من هذه الإضطرابات) وأخيراً يقل حدوث هذه الإضطرابات وبسرعة عند كلا الجنسين.

بالرغم من أن إضطرابات النوم خـفـيـفـة ومـؤقـتة إلاّ أنها شائعة في الطفولة. إن إضطرابات النوم الحـادة أو الدائمـة هي دلالآت مبكرة على قلق عاطفي عند الطفل منذ البداية .

إن الفـرق بين النوم الطبيعي والنوم المرضي هو مسألة فرق في الدرجة أكثر من أنه فـرق في النوع. إذا كانت المشكلة حادة (chronic) وعلى سـبيل المثال إذا كانت تحدث على ليـالي متعاقبة ويكون الطفل ذو إستيقاظ طويل ومتكرر أو أنه يعانى من كوابيس (nightmares) بشكل مـتكرر فإن هذا يعكس وجـود قلق عـاطفي خطير والحالة هذه تكون بحاجة إلى الإرشاد المتخصص.

ما الأسباب — **Reasons Why**

إن الأسباب عديدة من ضمنها :

١ – القلق anxiety.

٢ – الصراعات الداخلية intcrnal conflicts.

٣- الإضطرابات الجسدية physicaldioders.

٤- التنبه الزائد overstimulation.

٥- الضغط والانهاك الموضعي situatiad stren.

٦- الخوف من الظلام Fear the dark.

٧- الخوف من فقدان التوازن عند الذهاب للنوم Fear of losing voluntary control.

يعتبر الأطفال الصغار أن النوم هو عملية انفصال عن الوالدين ومعظم إضطرابات النوم مرتبطة بقلق الإنفصال عن الوالدين (seperation anxiety). يخاف الطفل أن يحدث شيئاً ما عند النوم. يتوقع الطفل خطراً خاصاً لأن التحكم في الوعي يكون مفقوداً عند النوم. الأطفال في عمر (٤ - ٦) سنوات يكون عندهم في العادة مخاوف محدده لها علاقة بما سوف يحدث أثناء النوم مثل مخاوفهم من أن الأذى سوف يلحق بوالدهم بسبب اللصوص أو الخوف من نشوب نار أو حريق في البيت. إن أبحاث النوم الحديثة أثبتت حقيقة بأن النوم دوري (cyclical) بطبيعته. هذه الظاهرة مميزة وواضحة في ذهاب الطفل إلى النوم وإستيقاظه حوالي أربع مرات أو خمسه. وعندما ينام الطفل نوماً عميقاً وبعد تخطي مرحلة النوم العميق تصبح عند الطفل حركات العين السريعة (REM) وهي مرتبطة بنشاط حالم واضح وتشير الدراسات بأن المشي أثناء النوم. والتحدث أثناء النوم والمخاوف الليلية (الرعب الليلي) (night terrors) والتبول اللاإرادي ترى بأن هذه الإضطرابات تحدث خلال مراحل الإستيقاظ من النوم العميق المفاجيء وليس لها علاقة بنوم (REM) الخدار (narcolepsy) أو النوم الزائد ولذلك يعتبر جزء من الإضطرابات ولقد أصبح واضحاً تماماً بأن إضطرابات الإستيقاظ على الغالب ما تكون مرتبطة بعلامات عدم النضج الخاص في حدوثها الداخلي أو الأولي في الأطفال الصغار. ولابد بأن العائلة في تاريخها أو سيرتها كانت تعانى من إضطرابات إستيقاظية. إن هذه الإضطرابات كانت تعتبر مألوفة وكان سببها الأحلام المزعجة. ولكن الآن أصبح واضحاً بأن الأحلام المزعجة ليست سبباً في هذه الصعوبات بالرغم من أن الأسباب المذكورة للإستيقاظ من النوم لا تفهم بسهولة فإنه يبدو بأن لها علاقة بالفروقات الاجتماعة النفسية (physiolges) وبعوامل وراثية إن القلق وضغط البيئة من الواضح أن لهما أثراً في ذلك خاصة عندما

تكون هذه المشاكل موجودة حتى الطفـولة المتأخـرة وفي الطفولة المبكرة فإن السبب يكمن في تفاعل مزدوج أو متعدد لأسباب مرضية (etiologies).

إن أسباب إضطرابات النوم الرئيسية للشباب سوف تناقش في الفصول القادمة .

إضطرابات النوم تقع في ستة تصنيفات رئيسية:

١- التردد في الذهاب للنوم reluctant to sleep.

٢- التململ في النوم restless sleep.

٣- الكوابيس night mares.

٤- إضطرابات الإستيقاظ arousal disorders والرعب الليلي.

٥- الأرق insomnia.

٦- النوم الزائد excessive sleep.

١ ـ مقاومة الذهاب للنوم **Resistance to going to sleep**

مـعظم الأطفـال يمرون في فترة يقاومون فيها الذهاب للنوم إذا أبدى الوالد أهتماماً مـتزايداً وقلقاً أو إنزعاجاً وعدم قدرته على المتابعة بحزم في التحكم في هذا الموقف فإن مقاومة الطفل في الذهاب للنوم سوف تصبح أسوء .

بعض الأطفـال يقـاومـون الذهاب للنوم بسـبب القلق أو بسـبب التنبه الزائد بينما ينعم أطفال آخرون بالوحدة.

٢ ـ مقاومة الأطفال الصغار جداً **Resistive the very children**

الأطفـال تحت سن الثـالثـة غـالبـاً لا يكونوا مهتمين بالذهاب إلى الفراش ولسوف يسـتـيـقظون في الليل ويطلبـون أن يحملوا وأن يعـتنى بهم. إن سياسات تأخير وقت مـوعـد الـنـوم شيء مـعـروف لكل اب وأن عـادات وطقـوس النوم والذهاب للفـراش تسـتـغـرق سـاعات إذا لم ينتبه الوالدين. سيطلب الأطفال فقط شربة ماء أو يطلبون قـصـة أخـرى أو رحلة أخـرى إلى الحمام. إن المنع هو الحل الوحيد لمثل هذه المقاومة لكي نبتعد عن الصراع معهم.

طرق الوقاية How to prevent

١ ـ إيجاد روتين منتظم Establish good Routine

إن الروتين الثابت لوقت النوم هام جداً من أجل الإستيقاظ مبكراً. إن الموعد المنتظم (regular schedule) يسمح للطفل أن يكون جاهزاً نسبياً للنوم في نفس الساعة كل ليلة تأكد بأنه يجب أن تكون هناك ساعة محددة لوقت نوم الطفل ولوقت إستيقاظه. إن هذه المواعيد يمكن تغييرها في مناسبات خاصة.

إن ساعة ما قبل النوم يجب أن تكون هادئة ووقت إسترخاء للطفل وليست وقتاً لمشاهدة الأفلام التلفزيونية المخيفة أو ساعة لترتيب البيت. إن الإستحمام الساخن يعد الطفل للنوم. وإذا كان الوالد قد جاء متأخراً نسبياً من عمله فيمكن أن نؤخر موعد نوم الطفل من السابعة حتى السابعة والنصف أو إلى الثامنة ليكون هناك وقتاً ليلعب الاب مع الطفل ويمكن تعويض تأخير نوم الطفل بالنوم في الصباح.

٢ ـ نصيحة متطورة أو متقدمة Advanced notiea

إن الأطفال سوف يكونوا جاهزين للذهاب إلى النوم عندما تقدم لهم نصيحة سلفاً من والديهم وهي إن موعد النوم قد أقترب وذلك أفضل من أن تقول فجأة للطفل «أذهب للفراش» إن هذه الطريقة الاخيرة تجعل الطفل يقاوم أعط تحذيراً متقدماً من (٥ – ١٠) دقائق بموعد النوم لكي يستطيع الطفل الذهاب للنوم.

٣ ـ قدم الدعم للطفل Be supportive

أربط وقت النوم بالسرور والمحبة والإسترخاء بقدر الإمكان. مثلاً أقرء للطفل قصة قبل النوم. غني أغنية جميلة، أو تحدث حديثاً جميلاً مع الطفل عندما يكون في الفراش، إن هذه الطقوس يجب أن تكون هادئة ومريحة. كما أنها سوف يكون لها أثر السحر الذي يقيهم من مخاطر النوم.

٤ ـ كن حازماً Be firm

قبّل الطفل قبلة جميلة قبل ذهابه للنوم مشعراً له بأن ذلك سيكون نهاية تلك الليلة من الأعمال. غادر غرفة الطفل بدون تردد. قل للطفل أنك لن ترجع. أما إذا بكى الطفل

أو صرخ بعد مغادرتك فعليك تجاهل هذه الإحتجاجات (protestations) لأنها سوف تزول بعد دقائق معدودة الحل هو أن تجعل الطفل يذهب للفراش في نفس الساعة التي ينام فيها كل ليلة وبكل ثقة أكد موعد النوم. إذا قالت البنت بأنه ليست لديها الرغبة في النوم. قل لها أن تستريح في فراشها أو أن تلعب بهدوء في فراشها حتى يأتيها النوم. لا تلح على الطفل لكي ينام حالاً لأن الطفل سوف يستغرق نصف ساعة لينام.

٥ ـ وسائل الأمن Security objects

إن وضع حيوان مع الطفل في الفراش أو بطانية يعطي الطفل شعوراً بالأمن عندما يقوم بفترة الانتقال من اليقظة إلى النوم.

٦ ـ الحب والحنان Love and a ffection

إن من أفضل الطرق لمنع إضطرابات النوم في الأطفال هي أن تتأكد بأن الطفل حصل على أكبر قدر من الحب من كلا الابوين، لا تنتقد باستمرار لأن ذلك سوف يجعل الطفل غير متأكد من حبك.

٧ ـ العقاب Punishment

لا تجعل طفلك ينام مبكراً كعقوبة له لأن ذلك سوف يرتبط في ذهنه بالعقوبة وتبقي العقوبة عالقة في ذهنه وتمنعه من النوم.

العلاج What to do

١ ـ في حالة الصراخ أثناء النوم Night time crying

إن صعوبات النوم تتمثل في التردد في الذهاب للفراش والإستيقاظ أثناء الليل هي صعوبات مألوفة وشائعة في الأطفال قبل سن الثالثة لذلك فهي شيء مألوف للأطفال أن يصرخوا قليلاً قبل النوم أو أن يستيقظوا وهم يصرخون خلال الليل ويريدون أن يحملهم والديهم، في الحالات الشديدة إن الإستيقاظ قد يستغرق ساعات أو معظم الليل. إن الحالات الإستيقاظية (nacturnal) لها آثاراً خطيرة على حالة الطفل الجسدية والنفسية وكذلك على الوالدين. يميل بعض الآباء خاصة مع الولد الاول ويستجيبون

كـثيراً لصراخ الطفل في الليل. إنتـبه بأن الطفل يمارس الدلال وهو يريد في هذه الحالة جلب انتـبـاهك. هل تريد الطفلة أن تحـملهـا أكثر وأكثر ولفترة طويلة أثناء الليل! هل يتوقف صراخ الطفل بمجرد ما تحمله؟ إذا كانت هذه الحالات موجودة فهذا يعني بأن الطفل يتـدلل وعليك أن تتـجاهل صراخه بعد أن تتأكد بأنه ليس مريضاً أو يشكو من أذي. من الأفضل في هذه الحالة ترك الطفل يصرخ بالقدر الذي يريد إذا لم يكن الطفل مذعوراً (panicky) أو يكون بحـاجـة إلى من يحمله عليك أن ترجع إلى مهد الطفل كل (٢٠-٣٠) دقيقة لكي تمسح له وجهه .

إن الـطفل سـوف يصرخ في الليلة الأولى (١-٢) سـاعة ومن (٣٠-٦٠) دقيقة في الليلة الثـانيـة ثم إلى فترات أقصر فأقصر في الليـالي القـادمـة حتى لا يعود للصراخ في الليل. عليك أن تتجاهل الصراخ تماماً ما عدا أن تمسح له أنفه في فترات معقولة.

٢ ـ عدم ميل الطفل للنوم — Child is not sleepy

إذا وجـدت بأن طفلك يقـاوم الذهاب للنوم بعـد كل هذه المحاولات أو هذه الجهود التي بذلت من أجل ذهابه للنوم. فـعليك أن تذكر بأن الطفلة قد ذهبت للنوم وهي غير نعـسانة. إذا كانت الحالة كذلك فإن عليك أن تخفف من نومها في ساعات النهار أو أن تؤخـر موعد نومها قليلاً وبما أن هذا يحل المشكلة، تماماً مثل الكبار فهم يختلفون في حاجاتهم للنوم.

٣ ـ الخوف من الظلام — Fear of the dark

يتردد بعض الأطفـال في الذهاب إلى الفراش بسبب خوفهم من الظلام. إذا كان هذا الامر يزعج طفلك فعليك اتخاذ الخطوات التالية أو واحداً منها :

١ ـ **كن متفهمًا** : لا تكن مـتـعـجـلاً وغير صـبـور أو تستخفف من هذا الخوف. إنه بالنسـبـة للطفل أمـراً حـقـيـقياً. عالج الأمر بالعاطفة وبالرفق وبالاحترام. شجع الطفل على التـحـدث مـعك وبرهن للطفل بأنك لست فـقـط تريد أن تفهم المشكلة ولكن أكد له بأنه لن يحدث له شيء في الليل. أعط الطفل مزيداً من الحب وأكد له أنك بجانبه وأنك لن تسمح لأي شيء يحدث له. لا تهدد الطفل بأن البعبع (bogey man) سـوف يأخـذه إذا كـان سـيئاً ومن الجـيـد أن تتـجنب الأفـلام المخـيفة والحكايات الجنية.

٢ ـ **تأمين الضوء Provide a light** : أترك ضـوء خـافتاً في القاعة وأفتح باب غرفة الطفل لكي لا يكن البيت معتمًا تماماً أو أترك مع الطفل مصباح كهربائي ليشعله متى يريد وضعه تحت وسادته، قصّ على الطفل قصة وأنت تعطيه الضوء أو المصباح مثل في قديم الزمان عندما كان الناس يعيشون في الغابة كانت هناك حيوانات شرسه تخاف من الليل. وأن الناس يعرفون بأن الحيوانات لا تقترب من النار فإنهم احتفظوا بالنار مشتعلة طيلة الليل مثل النار التي تحدثنا عنها. لذلك فبإمكانك أن تنام سالماً وبدون قلق.

٣ ـ **أعد ترتيب الغرفة Rearrange the room** : إذا كانت ظلال الليل في الغرفة مزعجة للطفل. ضع ستائر ثقيلة على الشباك أو غير مكان السرير لكي لا يلاحظها الطفل.

٤ ـ **سرد قصة Tell astory** : قص على الطفل قصة عن قطة بيضاء تحب النهار وعن قطة سوداء تحب الليل هذه تساعد أطفال ما قبل مرحلة المدرسة بالتغلب على مشكلة الظلام. وهذه القصص موجودة في كتاب الليل والنهار للكاتبة مارجريت وايز براون.

٥ ـ **وجود شريك أو صاحب** : من المفيد أن يكون هناك أخ للطفل في غرفته حتى يهدء الخوف وإذا كان هناك حيواناً أليفاً أترك هذا الحيوان ينام في غرفة الطفل. قلّ للحيوان أمام الطفل أن يحمي الطفل من كل المخاوف الخيالية عنده.

٤ ـ السقوط عن السرير Hopping out of bed

حيلة مفضلة من قبل الأطفال وهي السقوط عن السرير بعد أن يوضعوا فيه. في معظم الحالات على الآباء. أن يكونوا حازمين وعليهم أن يرجعوا الطفل للسرير حالاً من الأفضل تخفيض الأشياء الاخرى في سريره لكي لا يمكنه من التسلق ومغادرته بعض الأطفال يخافون من الذهاب إلى الفراش بسبب عدم رغبتهم في الإنفصال عن الوالدين أو يخافون خروج أحدهم وعدم رجوعه خلال الليل.

إن هؤلاء الأطفال بحاجة إلى التأكيد لهم بأن الوالدين سوف يظلان في البيت. أما إذا كان خوف الطفل حقيقياً فإن على الوالدين أن يظلا في البيت وقتاً أطول خلال الليل

وبالاضـافة لذلك لا تقل لطفلك بأنك ستبقى في البيت ثم تخرج بدون أن يراك وعندما يكون الطفل نائمًا. بعض الأطفـال يريدون أن يمـضـوا شيئاً من الوقت مع الاب الذي يأتي مـتـعـبـاً. إن قـضاء مزيداً من الوقت مع الطفل هنا يحل المشكلة بعض الأطفال يغـادرون الفـراش بسـبب القلق وبسبب عدم رغبتهم في النوم وهم عادة يبحثون عن شيء يفعلونه .

إن أحـد الحلول هي أن تسمح للطفل أن يلعب على سريره وهنا فإن أفضل حلّ هو أن تخفف من نوم الطفل وقت النهار أو تسمح له بالتأخير في الذهاب بالفراش.

مقاومة الطفل الأكبر سناً — Resistance by older children

إن الأطفـال الأكبر وهم أطفال المدارس يعبرون عن خوفهم بسبب الضجة وبسبب الظلال في الغـرفـة أو بسـبب خوفهم من بقائهم لوحدهم. بالإضـافة لذلك يقول أطفال المدارس الصـغـار بأن الأسـبـاب المألوفـة عندهم مخاوف النوم وهم ليسوا قلقيين أو مـريضين. وعندمـا ينامون يقولون بأنهم يستيقظون بسبب الكوابيس، أن السياسات السابقة لمنع مقاومة النوم في الأطفال الصغار يمكن تطبيقها على هؤلاء الأطفال.

العـــلاج — What to do

١ ـ تأخير موعد النوم — Later bed time

أن تجـعل طفل الخـامـسـة والسـادسة ينام في ساعة مبكرة الثامنة أو التاسعة في بعض الحـالات ربما بسـبب مـقاومته عند النوم. إن حل المشكلة يكمن في تأخير موعد النوم أو في عـدم نوم الطفل في النهار. إذا ما يمنح الطفل وقتاً متأخراً للذهاب إلى النوم فإنك لن تقـبل من الطفل أي تذمرات تأكد بأن ساعة النوم هي ساعة من روتين ثابت والذي أيضـاً يتـضـمن سـاعـة مبكرة في النهوض. إذا ما أخر موعد نوم الطفل ٢/١ سـاعة لاحظ موعد إستيقاظ الطفل في الصباح على مدة أسبوعين. إذا كان من الصعب إيقـاظه ووجـدت بأنه من الواضح بحـاجـة إلى مـزيد من النوم فعليك أن تلغي موعد تأخير نومه.

٢ - الوقت الهادىء Quiet time

إن ذهاب الطفل للفراش بدون إثارة وتعب جسدي يساعد الطفل النشيط أن يتباطء في الذهاب للنوم. خــلال هذا الوقت يجب التخطيط لنشاطات هادئة مثل قراءة كتاب أو الاستماع إلى قصص أو مشاهدة فلم تلفزيونى بعيد عن العنف .

٣ - التأخير في وقت النوم Muchlater bed time

بعض الآباء يثـبـتـون سياسة تأخير الطفل قبل وقت النوم ثم يستقظون في الوقت المحـدد في الصـبـاح تكرر العـمليـة حـتى يتعلم الطفل بأن ذلك عمل غير سعيد وغير محبوب وأنه متعب وأنه ليس من المستحب أن يسهر طويلاً.

٤ - كافىء تقليل المقاومة Reward adecrease in resistance

ضع خـارطة نجـوم أو لوحــة نجـوم وكافىء الطفل على كل ليلة يذهب بها للفراش بدون إزعاج أو إجهاد.

٥ - الخوف من الظلام Fear of night

كلما يكبر الأطفـال قـد يزداد خـوفـهم من الظلام لأنه تزيد خـيـالاتهم ووعـيهم بالمخـاطر إن الظلام سـيكون مملوء باللصوص والوحوش والغيلان. أكد للأطفال بأن هذه المخـاوف طبـيـعـيـة وبأنه سوف يستطيع السيطرة عليها حالاً. أترك باب غرفة الطفل مفتوحاً وأترك الضوء في القاعة هذا يساعد على إبعاد الخوف من الظلام. بعض الأطفال يفضلون وضع مصباح كهربائي تحت وسادتهم.

٦ - المشي ليلاً Night prouler

حـول سن الثـالثـة يذهب بعض الأطفال إلى فراشـهم بسهولة ولكنهم ينهضون في منتـصف الليل ويبدأون في التجول في البيت ويخرجون الطعام من الثلاجة أو يذهبون خـارج البـيت للعب إن هؤلاء الأطفـال واعين للأشياء التي يفعلونها. ولكي نمنع مثل هذه العادة من الحدوث فمن الافضل أن نجعل الأطفال ينامون في مهدهم حتى يصبح عـمـرهم سنتـان ونصف. لا تترك الألعـاب مـثل الحـيوانات المحشوة في مهده لكي لا يتـسلق عليـهـا وينزل من السرير. تأكـد بأن الطفل ينمو وعنده أعتقاد قوي بأنه لن

يسمح له بمغادرة سريره بدون إذن حيث الصباح. ماذا تفعل إذا كانت عندك حالة من هذا النوع :

١- كن حازماً.

٢- قـدم للطفل مكافأة وعـقـوبة صغيرة على التجوال إن ذلك سيكون له أثر جيد على هذه الحالة.

٣- ضع له نجمة على لوحة لكل ليلة ينام فيها بدون تجوال. يحصل الطفل على حلوى إذا حصل على نجوم أو يحصل على ربح معين.

٤- عليك أن ترجـعـه إلى سريره كلما فـعل ذلك وعبر عن عـدم سـعادتك وذكر الطفل بالاتفاق.

٥- تأكـد بأن الأبواب مـغلقة وبأن الاشياء الثمينة بعيدة عن متناول يد الطفل وكذلك تأكد بأنه لا يوجد شيء خطر يمكن أن يقع تحت يده.

٦- أربط بعض الاجراس على باب الطفل لكي يوقظك إذا استيقظ .

بعض الأطفـال يذهبـون للنوم بسرعـة بعـد تناول بعض الطعـام أو اللعب قليـلاً. تختـفي ظاهرة التـجـوال تلقـائياً عندما يصبح الطفل في الرابعة من عمره. بعض الآباء يضعون شبكة على سرير الطفل لمنعـه من التـجـوال ربما يصرخ الطفل ولكن صراخه يختفي بعد الليلة الثالثة. أما مع الأطفال الأكبر يستطيع الآباء وضع سلسلة على الباب ولكن فـيـهـا فـتـحة للمرور فيها إن الطفل يقبل هذه الاداة لتعني إنه لن يكون هناك مزيداً من التجوال.

٧ ـ النوم في فراش الوالدين — Sleeping in the parents bed

لا تدع الطفل يأتي لينام على سريرك في الليل. يجب أن يتـعلم الأطفـال الاستقلالية عن والديهم في الليل. كن حـازمـاً مـعه منذ البداية وأرجع الطفل إلى غرفته وحاول أن تواسـيـه. إن الحـالات القـادمة توضح ماذا يجب عليك أن تفعل إذا كانت هذه العادة موجودة عند طفلك.

ولد في الحادية عشرة من عمره جلبته أمه إلى طبيب الأطفال لأنه لا يستطيع أن يذهب إلى فراشه في الليل. كان دائمًا ينهض في الليل ويذهب إلى غرفة والديه وينام بينهما وهو يشكو من شيئاً ما. كان الولد مسيطراً على أمه في عيادة الطبيب .

أظهر الإرشاد بأن الطفل كان يكره والده ولكنه كان يحب أمه. طُلب من الوالدين كفريق عزل الطفل عن نشاطاتهما وأن ينخرط في نشاطات خارج البيت. إنسحبت الأم من الولد لكي تجعل والده ينظم الأمر. طلب من الولد مغادرة غرفتهما بعد إطفاء الضوء وإذا لم يفعل ذلك فإنه لن يسمح له بالخروج بعد انتهاء الدوام المدرسي لقد نجحت حالة الطفل بعد هذا الإنذار.

في حالة أخرى ولد عمره خمس سنوات كان يرفض الذهاب إلى النوم وكان يستغرق الوالدين ساعات من أجل ذلك وكان ينهض باستمرار خلال الليل مرة أو مرتان وكان يتسلق على سرير والديه وينام وينهض. كانت أمه تريد أن يبقي لكن والده كان يرجعه إلى سريره وبالرغم من جهود الاب لايقاف هذه العادة. كان الطفل ينام في فراشهما. نصح مرشد الابوين أن يشبعا جميع طلبات الطفل وأن يدعاه يلعب قبل النوم. ، وأن يبقيا له بعض الضوء وأن يحضرا له زجاجة حليب وضعت له على طاولته. قيل للولد بأنه سوف يكسب ٨ نقاط ويعطي قطع البطاطا (شيبس) إذا بقي في سريره خلال الليل ما عدا الذهاب إلى الحمام، ويمكن استبدال هذه النقاط بأشياء يحبها الطفل. مثل زيارة الأصدقاء ومشاهدة التلفاز أو أكل الحلوي مثل الكيك والفطاير. عندما يكون الطفل في سريره وباب غرفته مغلق، أمر الوالدان أن يتجنبا جميع اتصالاته وإذا استيقظ الطفل يرجعه والداه إلى سريره بدون مجادلته وكلما صعد الطفل إلى سريرهما عليهما أن يتظاهرا بأنهما نائمين وأنهما لن يستطيعا توفير الراحة له لأنهما يتقلبان في الفراش لذلك لن يكون عنده مجال أو متسع ليحرك جسمه. إن هذا التكتيك سوف ينفع وإذا لم يرجع الطفل فإن أمه ترجعه بدون جدال أو مناقشة وخلال أسبوعين لم يحاول الطفل أن ينام مع الوالدين مرة أخرى وأصبح ينام بسلام في سريره وفي حالة أخرى بنت أسمها آن (Anne) كانت تأتى إلى فراش

والديها في الساعة ٢/١ و٢ كل ليلة كـان والديها يرجـعـها إلى سريرها ثلاث مرات في أول ليلة لم يهتم والداها بها وفي الليلة التي تلت أصـبـحـا مـتـعـبين من إرجاعها إلى سريرها وفي الليلة التي تلتـها زحفت آن إلى سرير والديها في نفس الوقت في تلك الليله.
لقد تقيد والديها بثلاث خطوات من أجل إرجاعها إلى سريرها :

١- أشـتريا لها لعـبة لتنام معها في السرير وقد قيل لها بأن باستطاعتها تلعب معها في سريرها.
٢- وقد منعت من النوم في النهار لكي تنام في الليل.
٣- وكلما صـعـدت إلى سريرهما أرجـعت من قبل والديها إلى سريرها وخلال أسبوع حلت المشكلة.

٨ ـ التململ Restlessness

إن التـململ هو قلة راحة جسدية وعقلية تحدث في الليل وهو أمر عادي في الأطفال وله دلائل كـثيرة تتضمن التقلب على الفراش وتشمل تحريك الرجلين والذراعين بشكل غير هادف وكـذلك رفض الغطاء والعض على الأسنان وضرب الرأس والإسـتيقاظ على أقل ضجة.

إن التململ موجود من وقت لآخر عند كل الأطفال ولكن بعض الآباء يعتبره مشكلة إن (مـاكـغرلين) وأصدقائها وجدت بأن التململ في الليل في سن ٢١ سنة هي مشكلة لحوالى ٣٨٪ من الأولاد و ٢٧٪ من البنات إن حدوثه في سن ١١ تنخفض إلى ٢٢٪ إلى ١٦٪ في سن ١٤. إن ١١٪ من الأولاد مـا يزال عندهم التـململ في الليل بينما يختـفي عند البنات. إن حركات التململ تبدو بأنها:

١- تحرّر من التوتر عند الأطفال.
٢- إن مـعظم الأطفـال الذين يظهـرون تململاً في الليل يكون عندهم تململاً في النهار وكـذلك يكون عندهم نشـاط زائد واثارة أيضاً. إن القلق في الفراش (fidgetiness) يبدو بأنه امتداد لميول النهار.
٣- أحـياناً يكون الطفل متعباً جداً ويحتاج إلى (٨-١٢) سـاعة نوم في الاسبوع أكثر من مـا يحصل عليـه الطفل المشترك في نشاطات عديدة مثل العمل واللعب وألعاب

القوي والدراسة والكشاف والموسيقى هذه تشجع على الـنوم المتأخـر في أيام أواخر الاسبوع على الطفل أن ينام بعد المجيء من المدرسـة لكي يبـتعد عن الاجهاد.

٤- أما ألم الأسنان (bruxijm) هو أحد أسباب إضطرابات النوم عند الأطفال.

أجريت دراسة على الأطفـال في سن (٦-١٢) سنة أظهـرت أن ١٤٪ من الأطفال الـعـاديون يعـضّون على أسنانهم. إنهم يفـعلون ذلك بشكل مـزعج حـتى أن آباؤهم يسـمـعـونهم يفـعلون ذلك إن ذلك الإصطكاك يجعل الأطفـال يستيقظون في الصباح ويعـانون من تعب في فكيهم . هناك سياسة للتغلب على إصطكاك الاسنان هو أن تعلم الطفل الإسترخـاء للتـخـفـيف من التوتر قبل موعد النوم وأن لا يتعرض للإثارة قبل النوم :

١- عليك أن تعلم الطفل الإسترخـاء والابتـعـاد عن المضايقة (teasing) . هناك عادات حـركـيـة عند الأطفـال مـثل ضرب الرأس والدحرجة على الرأس وهزّ الفراش هـ حركات إيقاعية وتناغمية ويستعملها الأطفال للتحرر من التوتر المخزون أن حوا (١٥-٢٠)٪ من الأطفال توجد عندهم هذه العادات التي تبدو أو تظهر بين (٢-٣ شـهـور من العـمر. في معظم الأطفال هذه العادات تكون صغيرة بالرغم من أن حوالي ٥٪ من الحـالات تبـقي لمدة شـهـور أو سنوات وعادة ما تختص بين سـ (١/٢ ٢-٣) سنوات. إن ضرب الرأس إذا لم يكن قوياً لن يكون سبباً في الخوف

٢- يُقترح أن يكون وقت مـا قـبل النوم هادئاً وأن لا يذهب الطفل للفـراش وهو مـ جداً.

٣- نجـحت حـالات عـديدة عندمـا قـدّم الآباء لأطفالهم بدائل جميلة لمنع الأطفال مـ ضرب رووسـهم هذه النشـاطات البديلة تحتوى على الموسيقى والهوايات والمراجـ وعلى جهاز الايقاع (metronome) لكي يتزامن (synchronize) مع حركات الطفل الاقاعية.

٩ ـ الكوابيس Night mares

الكابوس هو خـوف ليلي وردّ فـعل مخيف خـلال الليل إن سـبـبه حلم مخيف إن

الأحـلام العـادية تحـدث عند الأطفـال في سن الثـلاث سنوات ولكنهـا ليست مزعجة. والطفل يصرخ ومن ثم يسكت بسهولة وفي سن (٢/١ ٤ – ٥) سنوات تزداد الأحلام السـيئة في تكرارها وفي حـدّتها. إن الكوابيس الكلاسيكية هي خوف فريد وليست مثل الأحـلام العادية إنها تتضمن على صراخ عالي مفاجىء بينما يكون النوم مصحوباً بقلق شديد وعرق وتعابير ثابتة على الوجه وصعوبة في التنفس تشعر الطفلة بأنها مختنقة وكأن شـيئاً ثقـيـلاً يجثم على صدرها وتصبح مذعورة، يستيقظ الطفل بعد الكابوس ويمكن تسكيـته بسهولة. إن طفل الخامسة يستطيع أن يصف ذلك بتفاصيل واضحة. بعض الأطفال يخافون من التحدث عن الكابوس، إن الكوابيس هي أقل شدة من رعب الليل. إن أسباب الكابوس مختلفة فقد يكون سببها :

١- القلق والصراعات.

٢- الخـوف من العقوبة الراجعة إلى المشاعر الغاضبة نحو الاب إن هذه المشاعر تكبت خلال ساعات النهار ولكنها تظهر في الليل عندما تخف دفاعية الطفل. عادة ليست هي ناتجـة عن فـشل الاب في تقـديم الأمن الكافي أو الحب الكافي وعلى أية حال إذا كان هناك نقص في ذلك فإن القلق سوف يكون أسوء.

٣- هناك أسباب عضوية مثل سوء الهضم.

٤- أمراض الحمى (febrile)، إن الـكوابيس تصل ذروتها (peak) بين سن (٤ – ٦) سنوات وأن حوالي ٢٨٪ من الأطفال في سن (٦ – ١٢) سنة تكون عندهم كوابيس بـنـت الخـمـس أو الست سنوات تميل إلى الخـوف من الكوابيس إن مـضـمـون الكابوس يختلف بحـسب سن الطفل، إن الأطفال في عمر (١ – ٤) سنوات تكون عندهم مخاوف غير سـارة من حـيـوانات شرسـة تطاردهم بينما الأطفال في عمر الدراسة في سن (٥ – ١٢) سنة يعـانون من أحلام تتعلق بصعوبات شخصية أو من تهديد أشـخـاص غـرباء وسيؤن، إن سببها ليس بالضرورة الخوف من الاب بالرغم من أنها تعكس قلّة الأمن المؤقت عند الأطفال.

٥- إذا كـانت هذه الأحـلام مـعاودة وغير حادة أو مزعجة نوعاً للطفل فإنها يجب أن تعكس اضطراب عاطفي عند الطفل الذي عادة ما يكون بأشد الحاجة إلى المساعدة من الأبوين و إلى المساعدة المتخصصة .

طرق الوقاية How to present

لن تحـدث الكوابيس إذا إسـتـبـعـد الطفل من النشاطات المقلقة والمؤثرة للأعصاب خـلال النهـار وإذا لم يوبخ الوالدان الطفل أو يعـاقبانه قبل النوم. وإذا كانت فترة ما قبل النوم فترة سعيدة وكان فيها دفء من الوالدين اتجاه الطفل فإن الطفل لن يعانى من كوابيس. يُنصح الوالدان أن لا يهددا من أجل الحصول على الطاعة مثلاً لا تهدد بأنك سوف تترك الطفلة إذا أساءت التصرف أو أن الغول سوف يأخذها إن فعلت ذلك ساعـد الطفل على أن يكون آمناً ومحبـوباً خـلال النهار لأن هذا هو الأساس ليجلس مـستريحاً في الليل. كن مـتأكـداً بأنك مهتم بالطفل. لا تدع الأطفال يعتمدون عليك ولا تدعهم يقلقون بسببك.

العـــلاج What to do

١ ـ الدعم الأبوي Parental support

إن الحـاجـة المبـاشرة الملّحـة للطفل الذي يعـانى من كوابيس هي الدعم الأبوي كن هادئاً وواثقـاً وأذهب للطفلة وضـمها إلى صدرك وعانقها. إفتح الضوء وساعد الطفلة على الإسـتـيـقاظ تماماً. تكلم مع الطفلة مواسياً وقل لها بأنها تحلم حلمًا مزعجاً وأن الحلم هذا غير حـقـيقي قل لها بأن كل واحدة لها أحلاماً مخيفة في بعض الأوقات وأن هذه الأحـلام لا تؤذينا وقل للطفلة نفسـهـا الكلام في اليوم الثانى عندما تكون واعياً تماماً. أكدّ للطفلة بأنك قريب منها وأنك لن تسمح لأن يمسـها أي سوء. بعض الأطفال يريدون مـصـدراً للضـوء أو يريدون أن يبـقي الباب مفتوحاً إنه لمن الحكمة أن تلبي حـاجـات الطفل هذه أفـضل من أن تجـعل الطفل يأتى إلى غـرفتك في منتصف الليل. إجلس مع الطفلة في غـرفتها حتى تنام ثانية أما إذا ما أخذتها إلى غرفتك فإنها سوف تعتاد على ذلك أما إذا ما بقيت الطفلة خائفة فأعطها شيء من الأسبرين لكي يخفف من تعبها.

٢ ـ معرفة الأسباب المؤدية للكابوس Investigate the Reasons

حـاول أن تـعـرف سـبـب الكوابيس المتكررة، هل يعـانى الطفل من نومـه، هل له

مـشــاكل مع أخوته أو أنداده في المدرسة ؟ إذا كان الأمر كذلك ساعد الطفل على إيجاد حلول للمـشكلة تأكـد بأنك لا تضـع متطلبات كبيرة على الطفل ولا تجعل الطفل يعتمد عليك كثيراً. هل هناك صراعات مادية يعانى منها الطفل ؟ هل يشاهد الطفل أفلام عنف في التلفاز قـبل النوم؟ إن محتـوى الكابوس يحتـوى على الحل ويسـاعـد على مـعرفة الأسـبـاب، هل الأب حـازم جـداً مع الطفل وهل هناك مشاعر عدوانية موجودة عنده عليك أن تسـاعد الطفل على ربط مخاوفه في الحلم مع الأحداث الحقيقية مثلاً ربما أن زيارته للطبيب كانت السبب شجع الطفل على التحدث عنها. إسأل الوالد هل أن زيارته للطبيب بالأمس كانت السبب، إن مناقشتك للطفل بشكل جيد سوف تساعد الطفل على التغلب على مشاعر الخوف عنده، شجع الطفل أن يمثل ذلك الخوف المكبوت مثلاً دور الطبيب عندها سوف يزول شعور الطفل بالخوف.

٣ ـ مواجهة الأحلام المخيفة Confronting scary dreams

سـاعـد الطفل على مواجهة الحلم والسيطرة عليه أثناء الحلم إن هذا يقلل من الحلم والخـوف ويعطي سـيطرة للطفل عليـه وتحكمًا في النفس. أطلب من الولد على سـبيل المثـال أن يرسـم عنكبـوت أسـود يهاجمه وعندما يكمل الطفل الرسم أطلب من الطفل مـهـاجمة الصـورة وأطلب منه أن يمـسكهـا بيـده أو بقـبـضــة يده وأخيراً أن يمزق العنكبـوت، مثّل أنت دور العنكبوت وأجعل الطفل يقفز عليك ويضربك حتى تهرب. قد يمـثل الطفل دور العنكبـوت وأنت تمثل دور الطفل الخـائف من مـهـاجمتـه. وبنفس الطريقـة أجـعل الطفل يهاجم الصـورة في الحلم كما تفعل بعض القبائل الماليزية التي تطلب من أطفـالها ذلك في الحلم يسـتطيع الطفل طلب المساعدة من أحد أعضاء القبيلة ولكن على الطفل أن يقـاتل الصـورة في الحلم حتى تأتيه المساعدة. إن قبائل السينوي (senojy) تقـول هذه القبائل بأن شخصياتها في الحلم تبدو مخيفة أما عندما نهاجمها فــلا تكون كـذلك تبقى شخصيات الحلم مخيفة حتى تمسكها وعندها لا تكون كذلك. أطلب من أولادك أن يشـخصوا مخاوفهم من أجل السيطرة عليها بهذه الطريقة يساعد الحلم الأطفال على العمل من خلال المشاكل وعلى ممارسة الضيق خلال النهار.

تقرير حالة Case Report

جون ولد عمره ١٢ سنة كـانت عنده كـوابيس لمدة سنة ونصف كان دوماً خائفاً ويذهب إلى سرير والديه وكان يصّر على أن يبقى الضوء مفتوحاً في غرفته كان الطفل تحت المعـالجـة بسـبب صـعـوبات أخـرى، ساعد المعالج الطفل على تخطي الكوابيس باسـتـعمال المجابهة المدعمة. طلب من الطفل أن يتخيل وجود وحش وقال المعالج بأن الوحش فـعـلاً مـوجود وسوف يحُمي الطفل من الوحش ويساعده على التخلص منه. وعندمـا قال الطفل بأن رأس الوحش قذر (lousy) حمل المعـالج الطفل وصرخ (إذهب أيها الوحش القـذر) إترك صديقي جون ولا ترجع ثانية. وطلب من الطفل أن يشاركه في الصراخ على الوحش وكـرر العـملية في غرفة مظلمة فتمكن الطفل من استخدام هذه العـمليـة لمدة أسبوع وبالرغم من أن الوحش لم يختف خلال الاسبوع وعندما كررها مرة أخرى في الاسبوع الثانى بدأ بعدها الحلم بالاختفاء.

١٠ ـ الإضطرابات الإستيقاظية Arousal disorders

كما ذكـرنا سابقاً أن إضـطرابات المشي والكلام والخوف الليلي والتبول في الليل يعني بأن هذه الإضطرابات تحـدث خـلال الإسـتيقاظ المفاجيء من النوم العميق وأنه ليس لها علاقة بالأحلام العادية ويكون سببها واحدة مما يلي:

١- الأحلام المخيفة.

٢- سـبب آخر وهو تأخير في نمو الجهاز العصبي المركزي الذي عادة ما يكون أصله وراثياً.

٣- عندمـا تسـتـمر هذه المشاكل إلى سن الطفولة فلا بد من وجود سبباً خارجياً من التـوتر والضـيق له علاقة بالمشكلة . إن إضطرابات الإستيقاظ المتعددة تظهر عند الشـخص نفسـه في أوقات مختلفة وغالباً ما تكون هذه موجودة في سيرة العائلة. إنها مـتشابهة لأن لها بداية مفاجئة ويكون الطفل غير مستجيب للبيئة إن الأطفال لا يتذكرون هذه الإضطرابات في صباح اليوم التالي.

٤- أحـد البـاحـثين لاحظ بأن هذه الأنواع من الإضطرابات الموجـودة عند الطفل لها عـلاقـة بمـيل الطفل نحو الخيال فقد وجد بأن الذين يمشون في الليل يميلون إلى

النشاطات الحركية مثل ألعاب القوى بينما الأطفال الذين يعانون من مخاوف سلبية يميلون إلى الخيالات المرئية أو المشخصة.

العلاج **What to do**

١- يجب إرجاع الطفل الذي يمشي في الليل إلى سريره.

٢- يجب ربط حزام على باب غرفة الطفل ويجب أن تكون مستيقظاً لهذه العملية.

٣- أقترح على الطفل عندما يستيقظ وتلمس قدماه الارض أن يستيقظ تماماً في الليل.

٤- بعض الآباء يحصرون الطفل في سريره بواسطة وضع باب شفاف أو بوابة لا يمكن تسلقها عند باب غرفة الطفل.

٥- أما إذا كانت هناك كوابيس تسبق المشي فإنه من الأفضل إيقاظ الطفل ووضع الماء البارد على وجهه وعلى عنقه وعندما تسمع الطفل يأن ويتحرك في سريره.

٦- وفي حالات المشي الحادة أثناء النوم فأعطه علاج من (١ – ٤) مرات في الاسبوع لمدة أطول وهو امبيمار من (١٠ – ٥٠) غرام وقت النوم.

١ ـ المشي أثناء النوم **Sleep walking**

يحدث المشي أثناء النوم (somnabulism) بعد ساعة إلى ثلاث ساعات بعد نوم الطفل يبدو واضحاً في الطفل الذي يمشي أثناء النوم مستوى قليل من الوعي واستجابة قليلة نحو البيئة هذه موجودة في الطفل الذي من الصعب عليه أن يستيقظ وبالرغم من أن مشية الطفل (gait) غير ثابتة وربما يتعثر فإنه يكون قادراً على تجنب الاشياء وعادة لا يؤذي نفسه تكون عيونه مفتوحة بالرغم من اغماضها قد يمشي الطفل حول غرفته أو حول البيت أو في خارجه وفي صباح اليوم التالي قد يتذكر الطفل القليل عن هذا المشي أو ربما لا يتذكر شيئاً. المشي ليلاً قد يستغرق دقائق قليلة إلى نصف ساعة إن الأطفال لا يهتمون لذلك بينما الآباء يبدون اهتماماً كبيراً وغالباً ما يرجع الطفل إلى فراشه لينام إن الطفل لا يمثل حلمًا أو يخرجه إن المشي أثناء الليل يدل على تأخير في نمو الجهاز العصبي المركزي، يمكن أيقاظ الطفلة من النوم وإيقافها

على قـدمـيـهـا بينما تكون نائمـة نومـاً عميقاً لمدة ساعة أو ساعتين بعد نومها، وعلى المعظم فإن المشاة أثناء النوم يظهرون إنخفاضاً في حدوثه كلما كبروا.

٢ ـ التكلم أثناء النوم Sleep Talking

إن التكلم أثناء النوم (somsniloauy) غـالباً ما يمارسه الأطفال بشكل مألوف مرة أو أخرى وهو يعكس أفكاراً أو نشاطات اليوم السابق .

الأسباب :

١- يعكس هذا الكلام الانغماس في موقف مقلق مثل الفشل في موضوع في المدرسة.

٢- خلال المرض خاصة في حالات الُحمى.

العلاج What To Do ?

١- الانتـبـاه إلى الطفل، تسـتطيع أن تعـرف ما الذي يقلق الطفل وتسطيع أن تتحدث معه في اليوم التالي.

٢- عليك أن تجـعل وقت مـا قـبل النوم مـريحاً وجواً استرخائياً بقدر الامكان ولاحظ فيما أن ذلك سيساعد على تخفيض الكلام أثناء النوم أو الصراخ.

٣ ـ الرعب الليلي Terrors

١- ردود فـعل شريرة ومرعبة تكون عادة مصحوبة بنشاط حركي مخيف (frantic) وكلام عند نهوض الطفل من نومه العميق.

٢- خـلال هذا الرعب يكون هناك قلقاً شديداً ولا تكون هناك واقعية كما هو الحال في الكابوس عـادة ما يجلس الطفل في السرير ويصرخ ويهلوس (hallucinating) أو يحدق بعـينين واسعتين في جسم خيالي ويتنفس بصعوبة وغالباً ما يكون متصبباً بالعرق (perspire) إن هذا هو مضمون الرعب الليلي لا يبدأ تدريجياً ولكنه يحدث حـالاً، يكون الطفل ليس واعـياً تماماً ولا يستطيع تمييز الناس ولا يعرف الزمان ولا المكان. يجيب على أسئلة وغالباً ما يستجيب إلى التنظيمات وفي الصـباح لا يتذكر شيئاً من ذلك إن هذه المخاوف المرعبة متشابهة في مهاجمتها وتكون دورية في حدوثها (periodicity).

٣- الأطفال في هذه الأحلام المرعبة يكونون عصبيون (lighstring) غالباً ما يذهبون إلى الفراش منهكين ومتوترين بسبب نشاطهم الزائد تحدث هذه المخاوف بعد ساعات من النوم وهذه تكون موجودة عند الأطفال الأكبر وهي شائعة عند أطفال ما قبل المدرسة.

طرق الوقاية How to prevent

١- إن ساعة ما قبل النوم يجب أن تكون هادئة وبعيدة عن قصص التلفاز المخيفة وعن ترتيب البيت.

٢ـ تحميم الطفل قبل النوم يساعده على النوم.

٣- تأكد بأنه لا توجد هناك أصوات تزعج الطفل لأن [illegible] تزيد من الخوف.

٤- إذا كان الطفل نشيطاً جسدياً وذهب إلى الفراش متعباً أعطه استراحة بعد الظهر وقليلاً من النوم .

العـلاج What to do

١ ـ **الدعم الأبوي Parental suppert** : إحمل الطفلة بحنان أعطها تأكيدات وتطمينات وساعدها في العودة إلى الواقع قل لها أن كل شيء على ما يرام وأنها تمام (ok) وأن أمها موجودة وأنها تحلم وأنها خافت من الحلم فقط وسوف تكون سالمة في سريرها وكل شيء سيكون على ما يرام وأن أمها لن تسمح لأي أذى يمسها . أبق مع الطفلة حتى تنتهي القصة دقائق قليلة إلى نصف ساعة وبعدها تنام نوماً هادئاً.

٢ ـ **العلاج Medication** : إن العلاج اميبرامين (Impramine) ودنزبام استخدمت لإيقاف هذه المخاوف المرعبة من الحدوث.

٣ ـ **الزائدة الأنفية Adenoids** : في إحدى الدراسات وجد بأن الزائدة الأنفية عند الأطفال هي سبب في الرعب الليلي ووجد بأنه من بين ٢٣ طفلاً عمل لهم عمليات الزائدة الأنفية قد شفوا من هذه المخاوف بعد العملية تماماً (أي عملية الزائدة الانفية).

٤ ـ اللعب الحر Play release : يجب السماح للأطفال أن يعبروا عن الأشياء التي تقلقهم في اللعب. أطلب من الطفل أن يواجه الحلم المرعب والأشياء المخيفة على شكل لعبة يلعب بها لكي يتعلم أن يتغلب على المخلوقات المخيفة وعليه أن يقاتل بنفسه حتى تصله النجدة أو المساعدة من الأصدقاء أو من أفراد الأسرة.

٤ ـ النوم الزائد **Increased sleep**

هذه مشكلة مزعجة نادرة. النوم الزائد هو النوم أكثر من ما يحتاجه الفرد إن أسباب النوم الزائد كثيرة والعلاج يعتمد على السبب.

الأسباب **Reasons why**

١ ـ سبب نفسي **Psycological**

يكون النوم أحياناً انسحاباً أو هزيمة من مضايقات الحياة وكلنا كان قد جرب أنواع الضيق التي يجب أن نتجنبها بواسطة أن ننام آمنين. فإذا شاهدت طفلتك تنام نوماً زائداً حاول أن تتحدث مع الطفلة وشجعها أن تعبر عن أية مشكلة لديها .

إن النوم الزائد (hypersomnia) يكون ناتجاً عن الملل (boreden) عدداً قليلاً من الأطفال الذين لا يهتمون ينامون لا سيما في النهار فقط من أجل تمضية الوقت والحل هو أن تجعل الطفل يمارس نشاطات مثل الكشافة والألعاب الرياضية والهوايات. بالنسبة لبعض الأطفال أن النوم الزائد يدل على حالة اكتئاب إذ أن الطفل يحب أن ينسحب من العالم الذي يسبب له الألم لذلك يتعاون معه جسمه في النوم لينام وينام. هنا عليك أن تكتشف سبب المشاعر الاكتئابية وتعطي الطفل الأمل والتطمين وطرقاً نافعة لحل المشكلة.

٢ ـ بسبب جسدي **Rhysical**

في بعض الحالات يكون سبب النوم الزائد جسدياً أصلاً أو بسبب الاعياء والتعب الجسدي يرجع إلى النشاط الزائد خلال النهار أو النوم قليلاً في الليل والعلاج هو تخفيف نشاط الولد في النهار وأن ينام في وقت معقول في الليل بعض الأطفال يأخذون بعض العلاجات لكي يستيقظوا وقت الامتحان. أما إذا ما ابتلع الطفل جرعات عالية

من المنبهات (aphetamines) لفترة طويلة فهذه سوف تحُدث عنده الاكتئاب الشديد وعندها سوف يحتاج للمعالجة الطبية بالعلاجات المضادة للاكتئاب .

٥ ـ الُخدار أو النوم العميق Narcelepsy

هو اضطراب جسدي يكون سببه :

١- النعاس أو النوم خلال النهار. وقد لا يكون الطفل كسولاً أو منزعجاً عاطفياً ولكن عنده شعور لا يقاوم من النعاس يتبعه بالنوم من مرة إلى مرات في اليوم كثير من الناس ما يحاربون في معارك ضد النعاس في النهار .

٢- فقدان القوى العضلية بسبب مشكلة عاطفية مفاجئة (cataplexy). لا يستطيع الشاب الوقوف على قدميه بسبب الارتخاء العضلي ويمكن أن يسقط على الارض بينما يجب عليه أن يكون واعياً وهناك أيضاً الشلل النومي (sleep paralessis) أو الوعي المفاجىء بينما يكون الطفل نائمًا ولا يستطيع الحركة أو الصراخ والهلوسة في النوم (hypnagogic) وقد تكون مسموعة، إن التشخيص المبكر لهذا الاضطراب هام لأن الأعراض (symptoms) يمكن معالجتها من قبل الطبيب بالعلاجات (stimulant) مثل (Methyptemidele) .

٣- إن سبب هذا الاضطراب يبدو بأنه وراثي في جزء منه على الأقل لأن وجوده في العائلة يكون موجوداً وبما أن العلامات المبكرة موجودة في الطفولة والبلوغ فإن من المهم أن تعمل فحصاً طبياً للطفل الذي يعانى من ذلك مثل الطفل الذي ينام في غرفة الصف أو ينام في السيارة أو وهو يشاهد التلفاز .

٤ ـ إضطرابات جسدية أخرى Other physical disorders : إن النوم الزائد يكون مرتبط بقصور الغدة الدرقية (hypothyroidis) أو نقص السكر (hypoglycemia) وإختناق النوم بسبب نقص السكر (agnea hypersomnia) والتهاب الدماغ الفيروسي (viralencephalitis) وأمراض أخرى لذلك فالفحص الطبي مطلوب لتشخيص مثل هذه الحالات المختلفة.

٦ ـ الأرق Insomnica

هو عدم المقدرة على نوم ملائم ويأخذ ثلاث أشكال:

١- صعوبة في النوم.

٢- صعوبة في البقاء نائمًا.

٣- الإستيقاظ المبكر في الصباح.

إن النوم المناسب للطفل يعتمد على عمر الطفل وحاجاته وطلباته. إن المقدار الوسط للنوم المطلوب في أعمار مختلفة يقل من ١٣ ساعة كل ليلة في سن الثانية إلى ١١ ساعة في (٦ - ٨) و ١٠ ساعات في أعمار (١٠ - ١٢) ومن (٨ - ٩) ساعات من (١٦ - ١٨) معظم الأطفال يذهبون للنوم بين الساعة (٧ - ٩). وفقط ١٠٪ منهم يذهبون إلى النوم متأخرين. إن الطفل ينام في الليل إذا لم ينم في النهار وإذا كان بعيداً عن الاثارة والاعياء. الطفل المعافي والسعيد والمرتاح يحصل على نوم كافي .

إن الأرق ليست حالة نادرة عند الأطفال خاصة عند المراهقين إن الدراسات الحديثة على طلاب المدارس الثانوية أوجدت بأن حوالي ١٢٪ منهم يعانون من إضطرابات حادة في النوم بينما ٣٧٪ منهم قالوا بأنهم يعانون من إضطرابات نوم خفيفة أما في حالة الكبار ١٥ - ٣٠ سنة يشكون من أرق مزمن (chronic).

الأسباب **Reasons why**

عندما يشكو الطفل من الأرق ومن النعاس المرافق أثناء النهار فيجب البحث عن :

١- إضطرابات جسدية ربما تكون السب في المشكلة.

٢- يجب أن يتأكد الأب بأن الطفل لم يتناول أي نوع من العلاجات وأن المشكلة لا ترجع إلى أمراض تكون مسؤولة عن الصحو.

٣- الأطفال الصغار يقاومون الذهاب للنوم بسبب جرح (troma) نفسي أو قلق أو مرض التهاب اللوز (tonsillectomy).

٤- موت شخص عزيز .

٥- أما المراهقين فسبب الأرق عندهم لا يرجع إلى عوامل نفسية مثل عدم مقدرتهم على التكيف مع شخص في الأسرة أو مع مشكلة مدرسية تسبب لهم القلق والتوتر.

٦- إن هؤلاء المراهقون يعانون من قلة احترام الذات ومن الاعياء في النهار .

٧- إن بعض الأطفال لا يستطيعون النوم بسبب النشاط الزائد في النهار .

طرق الوقاية How to prevent

١ ـ **البرمجة Schedule** : تأكد بأن طفلك يذهب إلى النوم في ساعة معينة ويستيقظ في الصباح في ساعة معينة استعمل منبه الساعة ويجب أن يكون نفس الموعد في أيام العطل لكي يحافظ الطفل على نفس النغمة ويجب تجنب نوم الأطفال نهاراً.

٢ ـ **روتين التهدئة النفسية Slef-callning routien** : يجب أن تكون ساعة ما قبل النوم هادئة وفيها نشاطات إسترخاء مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز. لا تجعل طفلك يشاهد المشاهد المخيفة وكذلك فإن الحمام الساخن قبل النوم يساعد على إسترخاء الطفل.

٣ ـ **الأكل المعتدل Moderate eating** : يجب أن يكون الأكل معتدلاً ومعقولاً تجنب تناول الوجبات الثقيلة ليلاً ويجب أن تتجنب القهوة والكولا والشوكلاته قبل (٥ - ٧) ساعات قبل الذهاب للنوم، تجنب الكحول إن الكحول يساعدك على النوم ولكنه يسبب لك التململ في آخر الليل وجبة خفيفة (snack) تساعد على النوم خاصة إذا كانت غنية بحامض أميني له خصائص تساعد على النوم. إن الأطعمة التي بها هذه المادة متوفرة بشكل عالي في الحليب، الفاصوليا، الجبنة، الدجاج والبيض والهمبرجر، زيت الصويا والبازيلاء، والطن (tuna) وفي السمك.

٤ ـ **التمرين Exercise** : شجع طفلك على التمارين خلال النهار حتى يحصل على درجة لطيفة من التعب لكي ينام في الليل إن التمارين القوية والمنتظمة مثل لعب التنس يزيد من النوم الطويل. .

٥ ـ **بيئة النوم Sleep environment** : عندما يكون سرير الطفل حاداً ولا يتوفر في الغرفة الهواء فإن النوم سوف يكون ضئيلاً كمًا ونوعاً. إحتفظ بالغرفة معتدلة ويجب استخدام المرطب (humidifier) لكي لا تجف حنجرة الطفل. إن المنطقة المزعجة والمكتظة لا تشجع النوم. إن المسجل والتلفاز تمنعان الطفل من النوم حاول أن تمنع حدوث أي إزعاجات للطفل.

٦ ـ قيود النوم Bed restrections : لا تدع الطفل يستخدم الفراش للقراءة أو مشاهدة التلفاز أو الإسترخاء وفقط يجب أن يستخدم الطفل السرير للنوم.

طرق الوقاية What to do

١ ـ الإستيقاظ Getting up : إنصح طفلك أن ينام عندما يشعر بالنعاس (sleepy) وقل له إذا لم تنم خلال (١٥ – ٢٠) دقيقة يجب أن تنهض من السرير وتفعل شيئاً آخر وتقوم بنشاط جسدي مثل ترتيب البيت أو غسل أرض المطبخ هذه كلها تشجع على النوم. إن قراءة كتاب ممل أو مشاهدة التلفاز خاصة إذا كان المشهد يشجع على النوم.

٢ ـ الإسترخاء العقلي Mental relaxation : إذا تخيل الطفل مشاهد سارة كأن يعد الغنم فإنه لن يقلق خلال النوم، قل لإبنك أن يتخيل أشياء جميلة لكي يجعل عقله مسترخياً بعد ذهابه للنوم إن ذلك يريح عقله، على الطفل أن يختار تخيلاً هادئاً ومريح مثل أن يرى الشاطىء أو تزلج أو أن يرى مشاهد العطلة الصيفية. إذا كان ذلك صعباً على الطفل فإن عليك أن توجه تخيلاته عندما تقول له بصوت ناعم ورتيب. (Jime) الآن عندما تذهب إلى الفراش في الليل تخيل شريطاً تلفزيونياً في عقلك وأنت تغمض عينيك وعندها فكر أن ترى مشهدك المفضل وعندها أرخ بجسمك إن الصورة سوف تتضح وتتضح، تستطيع مشاهدة فلم الكرتون المفضل إذا أردت أو تخيلت بأنك تبحر في قارب مع والدك وأنك تشم الهواء النقي وتتمتع بأشعة الشمس الدافئة وأنت تقود القارب في البحر حالاً ستجد نفسك تنام نوماً هانئاً وجسمك سوف يدفء وتشعر بالإسترخاء والراحة. عليك أن تلعب هذه اللعبة مرات عديدة خلال النهار مع طفلك حتى يتخيل المشهد في عقله ويشعر بالإسترخاء ثم كرر ذلك المشهد بعد ذهاب الطفل للنوم لكي تساعده على النوم تأكد بأنك تتحدث بصوت ناعم وبلحن منوم مغناطيسي (hypnotic) هناك شكلاً آخر من الفنيات الخيالية الموجهة وهي أن تجعل طفلك يستمع لشريط مسجل عليه قصة من صنع خيال الطفل نفسه يحبها هو، دعه يستمع للشريط قبل النوم إن لها تأثير ضابط في تنويم الطفل.

٣ ـ إسترخاء العضلات **Muscle Relaxation** : علّم طفلك كيف يتخلص من التوتر العضلي بواسطة إسترخاء عضلاته بطريقة منتظمة (systematic) هل يركز الطفل على مجموعة من العضلات مثل المزارع أطلب منه أن يجعل العضلة ذات الرأسين (biceps) مرنة. إرفعها لمدة ثوانى ثم حررها من التوتر بإسترخائها ثم أطلب منه أن يقرب رجليه ثم يريحها ثم عضلات معدته ثم فمه ثم جنبيه ثم كتفيه أما المراهقون فقد يستفيدوا من التغذية البيولوجية الراجعة، علّمه كيف يتنفس بعمق وكيف يتوقف عن ذالك (الشهيق والزفير) وأطلب منه أن يتخيل منظراً جميلاً بينما يزفر الطفل الهواء (exhaling) يقول الطفل بهدوء مم مم مم مم وفي نفس الوقت أطلب منه أن يخرج من عقله الصورة . أما إذا وجد الطفل صعوبة في إسترخاء عضلاته فعليك أن تدلك جبينه وتدعك كتفيه لتحررهما من التوتر عند النوم.

٤ ـ مهارات حلّ المشاكل **Problm-solving skills** : يعانى المراهقون من أرق حاد وعلى فترات طويلة لذلك يجب أن يتعلموا كيف يتكيفوا مع المشكلة. ويمكن تعلم هذه المهارات من كتاب خاص ويتضمن التعرف على المشكلة الشخصية وتحدد الظروف المتحكمة بها ثم تطرح حلول وتقييم الحلول ثم تختار واحدة ثم تجربها وثم تقيمها ثانية مثلاً الطفل الذي يعاني من قلق إزاء حل الوظيفة البيتية والتي تمنعه من النوم، إن سبب المشكلة هو المماطلة وبعد التشخيص ضع خطة لتغيير السلوك ثم وضع برنامج وعقد لقاء مع الأم والطفلة لكي تساعدها على تطبيقه.

٥ ـ المعتقدات الخاطئة **Irrational beliefs** : أحياناً يحتاج المراهق إلى تغيير بعض المعتقدات الخاطئة عن النوم أو عن مصادر القلق يجب تشخيص هذه المعتقدات مثل (يجب أن أنجز جميع ما هو مطلوب) .

٦ ـ السياسات المتناقضة **Paradoxical strategy** : بدلاً من أن تعلم الطفله على الإسترخاء في السرير يمكن استعمال أسلوب معاكس. أطلب من الطفلة أن تبقي عيناها مفتوحتان ولا تقبل منها النوم وأطلب منها أن تحملق في بقعة في السقف بقدر ما تستطيع هذه الطريقة تجعل الأطفال ينامون .

٧ ـ **التفكير الايجابي Positive thinking** : خـالف وقاوم المخاوف والأفكار السالبة واقترح على الطفل يفكر بعشرة أو خمســة أشـيـاء جميلة في نفسه وأن يكرر هذه القائمة في نفسه مرات عديدة.

٨ ـ **تغيير موعد النوم Change bed time** : يجب على طفلتك أن تختار موعداً للنوم. عليك أن تَدرس شـخـصـيتها ومتطلباتها. بعض المراهقين يتأخرون ليلاً وينامون فقط لمدة خمسة ساعات ويكون ذلك كافياً لهم.

٩ ـ **لا تعزز Don't reinforce** : لا تعـزز الأرق وتسمح لطفلك ليأتى ويتحدث معك أو أن ينام في غـرفـتك كن حـازمـاً إذا مـا حـدث ذلك وفي كل مرة أطلب منها أن ترجع إلى سريرها ولتـوضـيح ذلك ولد عـمـره سـبعة عشرة عاماً كان يدخل إلى غرفة أمه قبل موعد النوم ويتكلم عن مخاوفه. كان يزور غرفة أمه كل ليلة وكان يأتى من (٤ – ٢٠) مـرة في الساعة وإذا لم يسمح له أن يتحدث مع أمه كان من الصـعب عليـه أن ينام كـان يتأخـر في مـوعـد النوم بثـلاث ساعات وبالنصيحة المتـخـصـصـة وقـبل وقت نومـه أعطته وقتاً أبكر ليتحدث عن مخاوفه في غرفة الجلوس .

١٠ ـ **التطمين Reassurance** : أخبر الطفل بأن العـديد من الأطفـال يجدون صعوبة عند انوم في وقت مـا وأن التوتر الذي سببه القلق هو السبب في عدم النوم أو في حـدوث المشكلة يمكن حل القضية بالإسترخاء وأسلوب حل المشاكل. أفهم الطفل بأنه لا يوجـد أي أذى جـسـدي يأتي من قلة النوم. إن القلق بسـبب الافتقار إلى النوم هو الذي يوجد المشكلة.

١١ ـ **العلاج Medication** : يمكن اسـتعمال علاج مثل فلورازيبام (flurazepa) بعد تجـربة جميع البدائل الاخرى، إن معظم المنومات تفقد نفعها ولها مشاكل نفسية ويصبح عليها الاعتماد أكبر .

دراسة حالة Case Roport

سـوزان فتاة عمرها ١١ سنة ترهق نفـسـهـا في المدرسـة وهي لا تستطيع النوم

وبالرغم من أنها تذهب إلى الفراش في الساعة التاسعة فكانت تستغرق ساعتان لتنام وكذلك كانت حساسة للأصوات الخارجية وكانت هذه تمنعها من النوم.

معالج نفسي ساعدها في هذه المشكلة حيث علمها الإسترخاء وهي مستلقية في السرير استجابت سوازان جيداً على الإسترخاء ونامت بعد ساعة وكذلك كانت تسمع شريط مسجل لمدة (٣ - ٥) دقائق له علاقة بالإسترخاء لمدة أسبوعين وأصبحت تنام في منتصف الشريط أو في آخره وكان هناك شريط للقضاء على التوتر ويساعد على إسترخاء العضلات وبعد أسبوع أو أسبوعين مع شريط ولمدة خمسة عشر دقيقة كان هذا الشريط يحتوي على الإسترخاء النفسي وبعد أسبوع لم تعد بحاجة إلى الشريط وأصبحت تذهب إلى فراشها وتنسى الإزعاجات الخارجية وأصبحت قادرة على النوم مباشرة.

اضطربات الأكل

Eating Problems

إن مشكلة الطعام تكون بسبب استهلاك كميات من الطعام وأنواع خاصة منه تؤدي إلى البدانة إن قلة الأكل أقل شيوعاً ولكنها ما تزال مشكلة خطيرة وإن احدى مظاهره الشديدة هي المجاعة "self-starvation" والتي تسمى بعدم الرغبة للطعام "anorexia" اضطرابات أكثر شيوعاً هي حب وكره أنواع معينة من الطعام والتردد في تناول الطعام.

البدانة

Obesity

البـدانة هي وجـود كـميات من الدهن الزائدة في الجسم وتعرف البدانة بأنها ٢٠٪ فوق الوزن المتوسط.

وهناك حـقـيـقة وهي أن البدانة تنتشر في العائلات أي أنها شيء موروث فعندما لا يتـصف الوالدان بالسمنة فهناك فرصة ٧٠٪ فـقط لأن يصـبح الولد سميناً، وحينما يكون أحد الوالدين سميناً فهناك فرصة ٤٠-٥٠٪ لأن يصبح الولد سميناً عند الكبر. وعندمـا يكون كـلا الوالدين سميناً فهناك فرصة ٨٠٪ لأن يصـبح الطفل سميناً عند الكبر.

كما أن هناك حقيقة أخرى وهي أن ٦٠-٨٥٪ من الأطفال البدينون سيظلون هكذا طوال حياتهم.

إن عـادات الوالدين لها تأثيرها الكبير على وزن أطفـالهم. حـيث يتشابه الوالدان في سـمنتـهم أو نحـافـتـهم بسبب مواقفهم المتشابهة تجاه عادات الأكل وكمية السعرات المستهلكة وكمية السعرات المفقودة.

وهناك اختلاف في طراز الأوزان بين الأطفال الذكور والاناث.

فـالأطفال الذكور خلال السنوات من ١-١٠ يكونون أكـثر نحافة من الاناث. وعند الكبر عـادة ما تكتسب الاناث كمية أكبر من الدهن منها عند الذكور بينما يفقد الذكور كـمـية أكبر من الدهن عنها عند الاناث. وعند سن ١٧ سنة فإن الأطفـال ذوي الآباء البـدينون يزيد وزنهم ثلاث أضـعـاف عن الأطفـال ذوي الآباء غير البـدينون كما أن المركـز الاقـتـصـادي والاجـتماعي له تأثيره الكبير على تطور السمنة. فالأطفال الذين ينحـدرون من عائلات فقيرة عادة ما يكونون أكثر نحافة من الأطفال الذين ينحدرون من أسر غنيـة. وفي منتصف سن الشباب نجد أن الاناث اللاتى انحدرن من أسر فقيرة عادة ما يصبحن سمينات للغاية بينما تصبح الاناث اللاتى انحدرن من أسر غنية أكثر نحافة.

وإنه لمن الواضح أن البدانة هي ظاهرة غير صحية في مجتمعنا وغالباً ما يكون الأطفال البدينون مرفوضين من قبل أصدقائهم. كما أنهم لا يستطيعون ممارسة الرياضة ويعانون من أمراض العظام ويتعرضون بشكل كبيز للمتاعب الصحية. كما أن الكبار البدينون عادة ما تكون صحتهم عليلة ويتعرضون بشكل كبير للأمراض الطب وهم أكثر عرضة للموت.

أسباب البدانة Reasons why

١ - **الاكثار من الطعام كمصدر رضاء نفسي** : إن كثيراً من الأطفال يكثرون من الطعام، ذلك لأنه يعطيهم شعوراً نفسياً جيداً. عداة ما يضع الأطفال الطعام وأشياء أخرى في فمهم كطريقة مباشرة لاكتساب الرضا النفسي كالمص حيث يمكن الوصول إلى الراحة المبدئية عن طريقة الرضاء الفمي (المص عن طريق الفم)طوال مرحلة الطفولة فالأكل كثيراً يسد شعور الحرمان وبذلك تصبح البدانة دائرة متصلة وقاسية إلاّ أن البدانة عادة ما تؤدي إلى تصور سلبي خاص للشخص حيث يتصف البدينون من قبل الآخرين بعدم الجاذبية، وكما تؤدي إلى شعور الشخص بالوحدة والبؤس وتؤدي بذلك إلى الزيادة والافراط في الأكل. وقد يصبح الأكل كمصدر للراحة وكبديل للرضاء عن الحياة الحقيقية ويصبح الأكل رمزاً للحب وهذا ما تعكسه دعايات التلفاز التجارية.

وإن كثيراً من الأطفال يرغبون دائمًا بالظهور أمام الآخرين بأنهم ناضجون ولذلك يبدأون بالإكثار من الأكل كعلامة تدل إلى وصولهم لمرحلة النضج وبذلك يشعر الطفل بسعادة نفسية. كما أن السعادة النفسية تأتى من خلال سلوك الطفل باعتبار أنه واحد من جماعة. فأكل الطعام التافه "junk" والسندويشات بين وجبات الطعام الرئيسية عادة ما يصبح رمزاً للطفل على أنه مقبول من جماعة أصدقاءه.

٢ - **البدانة كوسيلة دفاع** : يمكن أن تصبح البدانة وسيلة دفاع يستعملها الشخص لدرء خطر يمكن حدوثه. فالتفاعل مع الآخرين هو شيء خطر ومخيف وتصبح بذلك البدانة وسيلة لعدم التفاعل كون الطفل بديناً يبرر له عدم تفاعله مع

الآخرين وذلك لعدم حب الآخرين له لكونه بديناً فتصبح البدانة بذلك شعاراً يستعمله الطفل ليغطي على مشاكله المتعلقة بشخصيته.

كما أن مشاكل الوحدة يمكن التغلب عليها عن طريق الأكل فالأطفال البدينون عادة ما يكونون غير مقبولين من قبل أصدقائهم حيث يؤدي هذا إلى وحدتهم ويضطرون بذلك إلى الافراط في الأكل كما أن بعض الأطفال يعتقدون بأنهم يستحقون أن يكونوا بدينون كوسيلة منهم لمعاقبة أنفسهم.

٣ ـ **تعلم الافراط بالأكل** : إن كثيراً من الأطفال يفرطون في الأكل ليدخلوا السرور على والديهم وبذلك يتعلم الأطفال الافراط في الأكل وكما أنهم يشجعون من قبل الوالدين على ذلك كما أن تعلم الافراط بالأكل يكون عن طريق تقليد الآباء وهي ظاهرة متكررة حيث يلعب الآباء دوراً مؤثراً في هذا المجال فعادة ما يكون لدى الآباء والأمهات البدينون أطفالاً بدينون أيضاً حيث يتبنى الأطفال نفس أسلوب حياة الآباء الذي يؤدي إلى السمنة.

٤ ـ **التمارين غير الكافية** : إن الكثير من الأطفال عادة ما يأكلون نفس كميات الطعام التي يأكلها أصدقائهم إلاّ أنهم لا يقومون بأي نشاط جسدي وبالتالي يصبحون أكثر سمنة من أصدقائهم .

إن نمط الحياة العائلي هو المؤثر الفعال في هذا الاتجاه فكثير من العائلات لا تمشي أو تركض أو تمارس الرياضة ويكون نشاط العائلة الوحيد فقط هو الأكل الجماعي وهو النشاط الذي يمدهم بالسعادة.

وعدم القيام بالتمارين الكافية هي عادة يكتسبها الأطفال في ممراحل حياتهم الاولى فيبدو الأطفال كسولين وهذا سببه النزعة الصحية والظروف البيئية المحيطة بهم.

طرق الوقاية How to prevent

١ ـ **يجب أن ينتبه الوالدان لعدم استخدام أطفالهم للأكل كوسيلة للرضاء النفسي** : فكثير من الأطفال يكونون عادة الأكل المفرط وهم مجهدون فأكل الحلويات يعتبر عند الأطفال من الخبرات الممتازة في حياتهم وبذلك يعتبر الأطفال

أكل الحلويات كمصدر من مصادر الشعور بالسعادة، فيجب على الآباء أن ينتبهوا للعبارة التي تقول (كُلْ فانك ستشعر بالسعادة) وعليهم أن لا يقولوها ذلك لاطفالهم.

٢ ـ **نموذج الأكل المتوازن والتمارين الرياضية الكافية :** عادة ما يطور البدينون وزناً متزايداً من خلال السمنة والتي تحتاج إلى رجيم طوال حياتهم. فالوزن المثالي يجب أن يأتى خلال الست سنوات الأولى من حياة الطفل. ولذلك فإن أفضل طريقة للقضاء على السمنة هو الابتعاد عن الأسباب التي تؤدي إليها عند الأطفال منذ الولادة.

ولذلك يجب أن تكون وجبات الطعام متوازنة وغير كبيرة ويجب أن يعرف الوالدان بأن الخضراوات والفواكه والتمور واللحوم هي أنواع مفضلة عن الأنواع الأخرى من الأكل وكما يجب أن يتجنب أكل السكر كذلك فأكل السكريات عادة ما يؤدي إلى أمراض الأسنان والسمنة الزائدة كما يجب التحكم في نوع الأكل فيما بين الوجبات الثلاث الأساسية حيث يفضل أكل الفواكه والخضار والجبنة وغير ذلك. وكما يفضل تخفيف تناول الطعام بين وجبات الطعام الرئيسية أو الامتناع عنه كلياً.

٣ ـ **طور شعوراً بالرضاء والكفاية :** يجب أن يُأخذ الحذر من أن يكون الافراط في الأكل هو مصدر متكرر للسعادة والرضاء النفسي فالرضا يجب أن يأتى من خلال الانجازات والصداقات، والعلاقات العائلية الوطيدة، فعن طريق نمو وتطور هذه العلاقات يمكننا التغلب على مشكلة البداية. كما يجب أن تكون أوقات الطعام هي مصدراً للتفاعل الأسري السعيد وليس مصدر للنقد والتوتر .

فمنذ الولادة يجب أن تكون عملية الأكل دقيقة جيداً ومرتبطة بإظهار الحب نحو الطفل ومن خلال الالتصاق الجسدي والشعور السعيد والراحة النفسية فعندما يبدأ الأطفال بالنمو يجب أن يرافق ذلك عملية تطور في ادراكاتهم ومشاعرهم بالكفاية إنه لمن الخطر أن يجبر الأطفال عير الجوعي على الأكل، ويجب أن يتعلم الأطفال التعرف على علامات الجوع الخاصة بهم بدلاً من الأكل بسبب سماح أو موافقة الوالدين على ذلك.

العلاج What to do

١ - **تقديم وجبات طعام صحية :** بما أن الطعام الذي يؤدي للسمنة هو الكربوهيدرات والدهون وهي مصدر رغبة شديدة عند الغالبية فيجب التقليل منه. ويجب على أفراد الأسرة أن يناقشوا فيما بينهم ما يتعلق بالتغذية والصحة والوزن، ومن الممكن أن يتفقوا جميعاً على أن لا فائدة من الكيك والحلوى كما يجب أن تحفظ هذه الحلوى في خزائن مغلقة، وبما أن الهدف هو تخفيف الوزن فإن أفضل خطة هي تناول الطعام المغذي والصحي بكميات مناسبة .

٢ - **النشاط الجسدي :** بما أن البدانة ناتجة عن استهلاك المزيد من السعرات أكثر من السعرات المخزونة فإن الحل يكون بأن تقلل كمية الطعام المستهلكة والقيام بعمل التمارين الرياضية فالتغيير في نظام النشاط الجسدي يؤدي إلى فقدان الوزن، كما أن النشاطات الجماعية يجب أن تشجع وهذا يؤدي إلى زيادة التمارين وتوطيد العلاقة مع الأصدقاء حيث يمكن أن يختار رئيس الفريق الرياضي على سبيل المثال شرط التخفيف من وزنه كشرط أساسي للبقاء ضمن الفريق .

إن الخطة المفيدة في هذا المجال هي زيادة التمارين الرياضية بدلاً من احداث تغيير مفاجيء وكبير والامثلة الجيدة على ذلك هي زيادة المشي واللعب لمدة أطول .

٣ - **مكافأة التخفيف من الوزن والتحكم بالنفس :** عند استخدام اسلوب المكافأة يجب أن تكون المكافأة مناسبة لعمر الطفل وأن تكون ذات قيمة لديه. فكثير ما يشجع الشباب باعطائهم نقوداً أكثر أو بالسماح لهم باستخدام التليفون أو السيارة عند تخفيف وزنهم. إلاّ أنه يجب التذكير هنا بضرورة تجنب النقد أو الغضب .

والتحكم بالنفس أصبح أكثر فاعلية من الطرق الأخرى، فكمية الطعام المستهلكة ووزن الشخص يجب أن يكون مسجلاً لدى الشخص نفسه وهذا النوع من ضبط ومراقبة النفس هو المفتاح الذي يؤدي إلى المسؤولية الشخصية فلقد أثبت البحث بأن السلوك المرغوب فيه يزداد عندما يسجل .

كما أنه يمكن استعمال أسلوب تعزيز الذات بدلاً من الحصول على المكافأة من الآخرين إذا لم يصبح الطفل سميناً .

٤ ـ **التخطيط للبيئة الافضل** : يجب أن يقتصر الأكل على غرفة واحدة في البيت حيث يصبح الأكل مرتبطاً فقط بتلك الغرفة. كما أنه من المستحسن أن يحفظ الطعام في خزائن وأن تكون بعيدة عن الانظار وأن تكون عملية الأكل بطيئة قليلاً بحيث تؤدي هذه العملية إلى الاقلاع عن الأكل والاستمتاع به بشكل أكبر.

قلة الأكل Eating too Little

إن المشكلة الخطيرة هي الأقلال من الأكل حتى درجة الموت جوعاً وهذا ما يسمي عادة بفقدان الشهية "anorexia" إن فقدان الشهية إلى الطعام هي الرغبة المجنونة بأن يصبح الشخص نحيفاً حيث أن نسبة الاناث اللواتى يقمن بهذه العملية تكون بنسبة أكبر بكثير منها عند الذكور.

يجب أن يفقد الطفل حوالي ٢٠٪ من وزنه ليقال عنه بأنه فاقد لشهيته وأن الأهداف العامة لفقدان الشهية هي الوصول إلى النحافة كتعبير عن الاستقلالية والرفض.

البيكا الرغبة في الطعام غير الطبيعي Pica

عادة ما تظهر البيكا بين سنوات العمر الأولى إلى سن الثالثة حيث يأكل الأطفال الطين الوحل، الدهان ...الخ.

ويعود سبب ذلك إلى الأمهات أو الأمومة غير المناسبة، أو نقص في الغذاء، وتشمل المعالجة الانتقال إلى بيت جديد والتخفيف من الاجهاد وزيادة التغذية المقدمة.

أسباب قلة الأكل Reasors why

١ ـ **الصراع على القوة والصدام على الطعام** : إن صراع القوة الناتج عن ردة فعل الوالدين الحادة على قلة أكل الطفل أو طريقة أكله. فعادة ما يبدأ الآباء بالمناقشة والتهديد والعقاب أو المكافأة عند الأكل إلاّ أنه من المؤسف حقاً أن الطفل سيعتبر أن الأكل شيء مهم للوالدين وليس مهمّا له شخصياً، فعملية عدم تناوله لأنواع

مـعـينة من الطعـام تصبح وسيلة للتحكم بالكبار وكثيراً ما تستخدم عملية الأكل غير المناسبة كدلالة على الاستقلالية.

إن هذا الشكل من الاســتـقـلالية يمكن ظهوره عندما يعطي الوالدين أهمية كبيرة للأكل فـالشـجار حول الأكل يمكن أن يصبح مشكلة كبيرة نتيجة للصراع والتوتر

وكـثيراً مـا تفرض الامهات على أطفالهن مفاهيمهن الخاصـة بذلك يُمنع الطفل من تطوير وعي حـقـيـقي للجـوع. فـهـؤلاء الأطفال لا يتعلمون أن يكونوا أشخاصاً مستقلين واعين لحاجاتهم الجسمية.

٢ ـ **عدم تعلم الأكل بشكل مناسب** : عادة ما يقلد الأطفال آباءهم وأمهاتهم في طريقة الأكل كما أن الكثير من الأطفـال لا يتـعلمـون طريقـة الأكل المناسـبـة. وكثيراً ما يخطىء الوالدان في فـهم قـدرتهم في التأثير على تعليم وتشـجيع أطفالهم بطريقة إيجابية على أكل كميات الطعام المغذية والكافية كما أن هناك بعض الأطفال اللذين لم يطوروا أبداً طريقـة ثابتـه وواضـحـة لعـملية الأكل فيصعب عليهم أن يكيفوا أنفسـهم لأي تغيير أو أشياء جديدة.

طرق الوقاية **How to prevent**

١ ـ **أن تعـتـبر عملية الأكل عملية ساره** : فـمنذ الولادة يجب أن تكون عملية الأكل خبرة ايجابيـة وخالية من الصراع والصدام ويجب أن تكون البيئة المحيطة بالأكل بيئة جـذابة ونظيـفـة وهادئة. كما أن الملاعق يجب أن تكون قـصيرة ومستقيمة حـتى يسـتطيع الطفل أن يمسكها ويضعها في فمه. ويجب أن يوضع الطعام على مـسـتـوى جلسة الطفل وذلك حتى لا يبذل الطفل مجهوداً في الوصول إلى الأكل كما يجب أن تكون الكراسي مـسـتقيمة الظهر حتى يستطيع الطفل أن يضـع رجله على الأرض ويجب أن يعطي الطفل الطعام العادي بعد ستة أشـهر من العمر.

إن المواقف الهادئة غير المضـغـوطة من قبل الكبار هي أمر هام وضروري فعملية الأكل يجب أن تكون عـمليـة مـرح وليـست حرباً ويجب أن لا يجبر الأطفال علو

الأكل وأن يقـدم الطعـام بطريقـة لبقة ومناسبة وبدون جدال ونقاش. ويجب أن يأخذ الأطفال وقتهم الكافي في عملية الأكل كما أن اللعب والعبث في الطعام هو أمر عـادي في سـنـوات الـطـفـل الأولى. كما أنه لا يجب أن ننتظر من الطفل أن يأكل طعـامـه جميـعـاً. ويجب أن لا نستخدم المكافأة عند الأكل حيث أن الطفل في هذه الحالة ينتظر المكافأة وبذلك تعظم قيمتها عنده بينما يفقد الطعام قيمته عنده.

٢ ـ **اشراك الأطفال في عملية اختيار وتحضير الطعام** : إن تعريف الأطفال بالطعام المناسب يجب أن يبـدأ في السنوات الأولى من عـمـرهم. كأن يعطي الأطفال حرية اخـتيار أنواع الطعام وأن يشتركوا في عملية احضار الطعام بالطريقة المناسبة لهم كما يجب اسـتـعمال الوسـائل التوضيحية من كتب ومقالات وأفلام عن الطعام. كما يجب أن تعـقـد المناقـشـات حول كيفية الحصول على الطعام الجيد في حدود النقود المخصصة لذلك.

العلاج What to do

١ ـ **مـا الذي يجب أن نبـتعد عنه** : يجب أن لا يُـجبر الأطفـال على الأكل سـواء في حـالة المرض أو التعب أو الشبع . ويجب الابتعاد عن وجبات الطعام الطويلة فإذا لم تؤكل الوجبة خلال ٣٠ دقـيقة يجب أن نزيلها بشكل مناسب من أمام الطفل. ويجب تجنب اعطاء أي اهتمام لمسألة الأكل القليل حـيث أن ذلك سرعان ما يؤدي إلى مـشكلة الأفراط في الأكل. ويجب أن يكون المكان المحيط بالطعام هادئاً وتجنب الصـدام والشجار والتذمر في أوقات الطعام وأن لا تقاس التغذية المناسبة بالكمية المستهلكة من الطعام وتجنب المحاضرة بالأطفال عن أهمية الأكل.

٢ ـ **أجـعل الأكل خبرة تكافأ عليـهـا** : يتـحكم في عـمليـة الأكل شيئان هما الجوع والشـهـيـة ينتج الجـوع عن مـعـدة خـالية بينما الشهية هي الرغبة الناتجة عن ذكريات خبرات طعام لذيذ أُكل سابقاً فقد يكون الأطفال جائعين في بعض الأحيان إلاّ أنهم لا يمـتلكون الشـهـية للأكل وذلك لأن الأكل بالنسبة لهم يمثل خبرة غير سـارة. فإنتظار الحلوى بعـد الأكل هو مـثـال للشـهـيـة بدون جـوع وكثيراً ما

تستشار الشهية في أوقات الطعام السارة الهادئة الجذابة. ويجب أن يشجع الأطفال على الأكل إلاّ أن شهيتهم هي التي يجب أن تحدد الكمية.

ويجب أن تكون وجبات الطعام في وقت يجتمع فيه أفراد العائلة وأن تكون مصدراً للمشاعر الجيدة والمريحة وأن يستمتع الجميع بوجبات الطعام وأن يشرك الأطفال في اعداد الطعام وأن يوضح للأطفال الأنواع المميزة من الطعام المُعّد.

التعلثم أو التأتأة Stuttering

التأتأة هي الكلام بشكل متقطع غير اختياري أو عملية عدم خروج الكلمات من الفم ويصاحبها إعادة متقطعة وهي اضطراب في الايقاع الصوتى. وبشكل عام فإن المتأتؤن هم بمستوى الوسط أو فوق الوسط في ذكائهم بينما الأطفال الاخرون الذين يعانون من اضطرابات كلامية أخرى دون المتوسط من الناحية العقليه والفكرية.

ويتكلم الأطفال المتعلثمون بشكل منطلق أمام أصدقائهم أو عندما يكونون لوحدهم إلاّ أنهم يتعلثمون عندما يكونوا مع الآخرين وخاصة الأشخاص ذوي السلطة .

وعادة ما يكون التعلثم مؤقت عند الأطفال ويطلق على ذلك التعلثم التطوري فبداية التعلثم غالباً ما تظهر في سن الثانية والرابعة من العمر وتلازم الطفل لأشهر قليلة فقط والتعلثم المعتدل يبدأ من سن السادسة وحتى الثامنة ويبقى لمدة سنتان أو ثلاثة أما التعلثم الدائم فيبدأ من سن ٣ ـ ٨ سنوات ويظل هكذا إلاّ إذا عولج الطفل من ذلك.

وهناك ملايين الأطفال الذين يتعلثمون قبل سن المدرسة أي حوالي ٤٪ من عدد الأطفال هولاء وعند سن المدرسة يبقى حوالي ١ ـ٣٪ من الأطفال المتلعثمون وحوالي ١٪ (أي مليونين) من مجتمع الكبار ينتابهم التعلثم.

وعلى الرغم من أن ٨٠٪ من المتلعثمون في الصغر لا يتعلثمون في الكبر إلاّ أن الكثير منهم يطور مشاكل متعلقة بالشخصية مثل الخجل أو عدم الثقة بالنفس وينتج ذلك عن خبرتهم السابقة.

الأسباب **Reasans why**

١ ـ **أسباب نفسية Physchological Reasons** : إن هناك اعتقاداً سائداً بأن التعلثم له جـذوره الوراثيـة والذكور قد يصابوا بالتعلثم خمسة أضعاف أكثر من الاناث والسـبب الجسـدي الأسـاسي هو اضطراب السمع. فهؤلاء الأشخاص يستقبلون مـعلومـات خـاطئة تأخـر في استرجـاع المعلومات ويطلق على هذا نظرية التداخل السـمـعي والنظرية الأخرى تقول بأن التلعثم هو اضطراب في الأعصاب الخاصة بالكلام وهذا الاضطراب ناتج من عدم تطوير الهيمنة الدماغية المناسبة.

والأسـبـاب الطبـيـعـيـة الممكنة هي أسباب سيكوسوماتية أي أسباب ناتجة عن الجسـد والنفس مـعـاً وذلك بسـبب تأثير العـوامل النفسية على ميكانيكية انتاج الصوت.

٢ ـ **توقعات الابوين** : إن كـثيراً من الآباء والامـهات لا يتفهمون تطور الطفل وكيفية تطور النطق عنده ومـراحله فـيجبرون أطفالهم على النطق والتكلم قبل الأوان كأن يطلبـوا من أطفـالهم في سن الثـانيـة من العمر نطق بعض الكلمات أو نطق جمل كـاملة أو قـول قـصة حيث ينتج عن ذلك توتراً عند الطفل ويجبر نتيجة لذلك أن يعيش الأطفال في ظروف ومقاييس صعبة التحقيق.

إن شـدة ردة الفـعل حـول النطق تؤدي بالأطفال إلى التلعثم إن بعض التلعثم في سن ٢ ـ ٥ سنوات هو تلعثم طبيعي فعندما يجبر الطفل من قبل والديه على اعادة بعض الجـمل أو الكلمات يصـبح الطفل نتيجة لذلك متوتراً ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تلعثم أكثر.

وعند نعت الطفل بالتلعـثم من قـبل والديه تصـبح هذه الصـفـة لاصـقة بالطفل وبذلك يتكرر تلعثمه.

كما أن شـدة الحـرص والخـوف على الأبناء وتوقع الشيء القليل منهم من خـلال الحماية الزائدة فإن ذلك لا يشـجع عـمليـة النطق لدى الأطفـال كما أنه لا يتعلم

الأطفال كيفية التعبير عن أنفسهم وعليه يكون شعورهم بعدم الملائمة قد أدى إلى تلعثمهم في النطق.

٣ ـ **ردة الفعل على الضغط** : إن مـواقف الضغط المختلفة والمتواصلة يمكن أن تؤدي بالطفل إلى التلعـثم في النطق كـالشـجـارات العـائلية المتواصلة تكون هذه مجهده للاطفـال وقـد يتلعـثم الأطفـال ذوي النطق السليم في حـالة كـونهم حزينون أو مكتئبـون ويؤدي التـوتر إلى فـقـدان التحكم بالعضلات المخرجة للكلمات كما أن التـوتر المتـواصل يؤدي إلى مـا يعـرف بالضغط التوقعي فقد يخاف الأطفال مما سـيـحدث عندما يتحدثون وبذلك يصبحون متوتري الاعصاب ومتلعثمون كذلك يمكن أن يحدث نتـيجة للضغط التوقعي الرغبة في الكلام بشكل سريع الأمر الذي يؤدي إلى التلعثم.

والمصـادر الأخـرى للضـغط هي الاجـهـاد وعـدم الاسـتـعداد والتغيير المفاجىء فـالشعور بالتعب الجسدي الشديد أو عدم التغذية الكافية وعدم الراحة الجسدية أو النفسية يؤدي إلى زيادة التلعثم.

لذلك فـعندمـا لا يكون الأطفـال على اسـتـعداد لموقف ما يكون التلعثم وسيلتهم للتـعبير عن ذلك الخوف. وأنه لمن المعروف أن الأطفال يبدأون بالتلعثم حين يحين موعد الذهاب إلى المدرسة. ونستطيع أن نقول بعد ذلك أن التلعثم ناتج عن عوامل نفسية وسمعية.

٤ ـ **التـعـبير عن الصراع** : يعـتـقـد الكثير أن التلعثم ناتج عن الصراع في التعبير عن المشـاعـر الجنسـيـة أو العدوانية. ويفترض الكثيرون بأنه لدى الأشخاص الذين يعـانون من التلعثم مشاعر قوية لا يستطيعون التعبير عنها بسبب بعض العوامل الاجـتماعـيـة أو ردة فعل المحيطين السلبية تجاههم ورغم وجود الابحاث العلمية القليلة والتي تدعم هذه الفـرضيات. إلاّ أن الكثير من المختصين يرون أن هذه هي الأسباب الحقيقية وأن التخلص من الصراع يؤدى إلى التخلص من التلعثم.

ويعـتـقد البعض بأن مشاعر الغضب غير المعبر عنها هي السبب الأساسي للتلعثم

ونوع آخر من الصراع هو الرغبة في التعبير عن النفس والنتيجة هي التردد بسبب التضارب النفسي فيما يتعلق بالتعبير عن النفس.

والصراع النفسي قد ينتج عن الخبرات السيئة للطفل. فالأطفال الذين يشاهدون حالات الوفاة والمرض والشغب قد يشعرون بصراع عنيف فيما يتعلق بأمنهم وفي مقدرتهم على التحمل. وقد يشعرون بأنهم ممزقون عاطفياً ويريدون البقاء بجانب الآخرين خوفاً من أن يصابوا بالأذى وقد يؤدي ذلك كله إلى التلعثم عندهم.

طرق الوقاية How to prevert

١ ـ **علّم وقوي عملية النطق لدى الأطفال** : يجب أن لا يُجبر الأطفال على تعلم وممارسة النطق عنوة. فمنذ الثانية من العمر يجب أن يُشجع الأطفال على اصدار الأصوات وتطوير الكلمات بطريقة مريحة فكاهية. وهناك الكثير من الكتب التعليمية والمصورة التي تساعد الطفل على ذلك حيث تقرأ لطفلك الكلمات تحت الصورة ثم تطلب من طفلك الاشارة إلى الصورة الخاصة بالكلمة وبينما تشير إلى الصورة الصحيحة تطلب من الطفل قول الكلمة الصحيحة كما يجب أن تتوقف عندما يتوقف اهتمام الطفل بالذي تقرأه كما يجب علينا أن لا نقلل من أهمية الصلة بين النطق والخبرات الايجابية المريحة عند الطفل وكلما نمى الطفل يجب أن يكون النطق عنده خبرة مريحة بما يصاحبه من مشاعر الفخر والاعتزاز.

٢ ـ **قدم جواً من التلائم وجواً مريحاً** : فالجو العائلي الهادف والعاطفي هو أحد الوسائل الهامة في منع التلعثم عند الأطفال كما يجب وضع الأطفال الذين يبدأون بالتلعثم في مثل هذا الجو الهادىء والمريح دائمًا. ويجب أن نأخذ باعتبارنا أن الأطفال الحساسون يعملون بشكل أفضل في الجو الهادىء.

فتقديم الجو الملائم والمقبول يجب إن يقدم في السنوات الأولى من عمر الطفل ويجب بالاضافة إلى تقديم الجو الهادء أن نتحقق من أن الطفل يأخذ قسطاً كافياً من الراحة. وإذا ما بدأ الطفل بالتلعثم فإن على الأسرة أن تتقبله وتغمره بالمحبة

والحنان. كما يجب أن ننظر إلى التلعثم وكأنه حالة مؤقتة وأن نعالجها بالطريقة المثلي وبشيء من عدم الاهتمام نحوها وأن نجعل عالم الطفل عالماً آمناً.

٣ ـ **شجع الملائمة وقلل من التوتر** : إن تشجيع تعامل الطفل وملاءمته مع الآخرين بطريقة مرحة يساعد الطفل على الشعور بالثقة بين الآخرين وأن يعلم كيف يتصرف مع الآخرين بطريقة جيدة ملائمة .

العب مع الأطفال وراقب تصرفاتهم الاجتماعية وامتدح تصرفاتهم الحسنة أثناء تفاعلهم سوية فإنك بذلك تعمل على تعليم الأطفال من خلال اللعب كيفية الشعور بالثقة بين الآخرين.

وكما يجب علينا أن نجد أسباب التوتر وأن نحاربها بقدر الامكان فإذا ما اكتشفنا أن الطفل يشعر بشعور غير ملائم ولا يتسطيع التفاعل مع غيره فإنه يتوجب علينا أن نعلمه ذلك، .كما أن التكرار يطور المهارات الاجتماعية ويساعد على التقليل من حدة المواقف الاجتماعية.

العلاج What To Do ?

١ ـ **تبني طريقة متخصصه** : يمكن استخدام الطرق التالية بفاعلية من قبل الآباء:

١ ـ أن تشجع الأطفال على تخفيض صوتهم ونطقهم وأن يبدأو بنطق كل حرف بطريقة بطيئة وهذا لا يعني غلق الأحبال الصوتية بشكل كبير الامر الذي يؤثر على سلامة النطق .

٢ ـ الشهيق والزفير قبل كل جملة حيث يجعل التنفس الاحبال الصوتية مفتوحة.

وهناك طرق أخرى تعتمد على السرعة في النطق وهذه من أقدم الطرق لتحسين النطق حيث يعلم الأطفال التكلم بطريقة منظمة وسريعة.

٢ ـ **التخفيف من القلق** : يجب أن تجمع الطرق الموصوفة سابقاً مع خطة منطقية لمساعدة الأطفال على أن يصبحوا أقل قلقاً. إن الفكرة الاساسية هي تعريض الأطفال بطريقة تدريجية لمواقف مقلقة. وفي حال الأطفال القلقين يمكن أن

يرشدوا إلى تخيل الكلام في مواقف مختلفة. فعندما يتخيلون الكلام بدون الشعور بـالقلق فإن ذلك يسـاعـدهم على بدأ الكلام في المواقف الحـقـيـقـيـة. والكلام مع الأصدقاء والأقارب هي من أبسط الطرق. حيث يبدأ بشخص واحد ثم أثنان...الخ حـتى يسـتطيع الطفل الكلام بدون قلق أمـام مجمـوعة من الأصدقاء. وبعد هذا يمكن للطفل الكلام أمام مجموعات غريبة من الناس.

٣ ـ **تخفـيق الضغط** : يمكن أن يسـتعمل تخفيف الضـغط بشكل فردي أو مع طرق أخـرى. وأن الفكرة الأسـاسـيـة أن الأطفال الذين يحاولون التخفيف.من التلعثم يـسـاعـدون عـن طريق الشـعـور بأنهم أقل قلقـاً. وليس هناك بديلاً عن تحليل النشـاطات الفردية واستخدام استراتيجية جيدة لإزالة التوتر. وبناء على ذلك فإنه من الضروري عـدم تشـجـيع نشـاطات الأطفـال التي تسبب التوتر وقد يشعر الأطفال بتحسن عندما يتخلصوا من النشاطات غير السارة وهذا بدوره يساعدهم على التخلص من التلعثم فيمكن عندها بدء النشاطات الهامة. كما يجب التقليل من توقـعـات الوالدين. فـتوقعات الأبوين بأن يتحسن نطق طفلهم أو لا توقعات تثير الضغط لدى الأطفال .

٤ ـ **مـكافأة النطق السليم السريع** : الخـطوة الأولى أنه من الضروري عـدم مكافأة التلعـثم فـبدون قصد كثيراً ما يعطي الآباء أهمية خاصة للأطفال المتلعثمين، فأي شكل من هذا الاهتمام عـادة مـا يؤدي إلى تقـوية وزيادة مـشـاكل النطق. فعند استعمال نظام المكافأة فإنه يجب أهمال التلعثم.

في البـداية أن التقطع في التلعثم يجب أن يتبعه مديح ومراحل الانقطاع عن التلعثم يجب أن تكون قصيرة حتى يصل الطفل إلى مرحلة عدم التلعثم خلال تلك الفترة. ويجـب أن تـزداد فترات الاستراحـة أو الانقطاع كلما نقص تكرار التلعـثم. وعلى ذلك فإنه يجب أن يكافىء الطفل على السلوك الايجابي للنطق السليم.

٥ ـ **التقييم المختص** : في حـالة الأطفال اللذين لا تخف عندهم حالة التلعثم أو تزداد سـوءً فإنه يجب اسـتشارة المختصين فالأطفال ذوي المشاكل يجب أن يقيموا عن طريق المخـتصين بعلم النفس، ويمكن للمدرسة أن تساعدهم في ذلك بحيث تحتل

المدرســة أو طبيب العائلة الطفل إلى معالج النطق "speech the abist" حيث يقوم الطبيب بتقييم المشكلة ويقدم توصياته ومعالجة الطفل إذا كان ذلك ضرورياً .

الرعشة (التقلص اللاإرادي في العضلات)

Tics

الرعشة هي عبارة عن حركات متكررة ولا إرادية للجسم حيث تتحرك العضلات بطريقة لا إرادية ومتواصلة وأمثلة على هذه الحركات هي حركات العينين والوجه والعنق والكتفين فقد يتحرك الوجه والعنق فجأة في اتجاه واحد. والرعشات المعتدلة عادة ما تأتى وتذهب وخاصة عند الأطفال المتوترين. وتختلف رعشات الأعصاب عن المشاكل الناتجة عن أعضاء الجسم مثل التشنج والرجفة.

فالرعشات العصبية تظهر وبشكل متكرر مئات المرات يومياً في بعض الأحيان إن الرعشات العصبية ليست مؤلمة ولا تسبب في اتلاف العضلات. أما الحركات الناتجة عن أعضاء الجسم فلا تكون منتظمة في حالة الارتعاش.

وغالباً ما يكون الأطفال الذين يعانون من الرعشة غير مرتاحين وحساسين وعنيدين وغير مستقلين.

إن حوالي ١٪ من الناس بعانون من الرعشة وتشمل الرعشة على غمز العينين، حركة اللسان، العبوس "Frowning"، السعال، هزة في الرأس أو الفم أو الكتفين .

إن فترة الرعشة يجب أن لا تزيد عن أربعة سنوات منذ بدايتها، فيجب استشارة الطبيب بعد ذلك. وكما تشير التقارير أن الذكور يعانون من الرعشة أكثر من الاناث. وكما أن الفترة الحرجة والتي تتكرر فيها حالات الرعشة هي سنوات من ٦ ـ١٢ سنة حيث يعانى ١٠٪ من الأطفال من الرعشة وتصبح الرعشة أكثر شدّة في حالات الضغط والارهاق. ولا تظهر حالات الرعشة عند النوم كما أن حوالي ٥٠٪ من الأطفال المصابين بالرعشة يعانون من اضطرابات غير طبيعية في موجات الدماغ. وهذا يعني بأن أدمغتهم لا تعمل بصورة طبيعية.

١ ـ **التوتر Tension** : عـادة ما ينتج التوتر عن أسباب عديدة ومختلفة غند الأطفال والمصـــدران الأساسيان للتوتر عند الأطفال هما ضغط الأصدقاء والمدرسة فيشعر الأطفـال أنه ليس بوسـعـهم اسـتيعاب جميع المطالب منهم إن هذا الشعور بعدم المقدرة أو الملائمة مقروناً بالشعور بالخجل والشعور بالذنب قد يؤدي إلى تطوير الرعـشـة عند الأطفال فالتوتر الدائم والمستمر عادة ما يؤدي إلى الارتعاش والذي يصـبح عـادة عند الطفل مع مـرور الوقت. فـالضــغط الزائد عـادة ما يؤدي إلى الرعـشــة المتكررة. وقـد يكون الطفل ردة فعل شديدة تجاه نقد المعلمين على أنها خبرة عاطفية سلبية. وكما تتطور الرعشة في جو الصف المدرسي المتوتر.

٢ ـ **سلوك الأبوين** : على اعتبار أن الأبوين يمثلان نموذجاً للمحاكاة والتقليد فإنه لمن الطبـيـعي أن تظهـر الرعـشــة عند الأطفـال اللذين يعـاني آباؤهم من الرعـشة. فـتوقعات الآباء غير الحقيقية قد تؤدي إلى الاحساس بالتوتر مما يؤدي بالتالي إلى ظهـور الرعـشــة عند الطفل وبذلك يعـزز الآباء الرعشة عند أطفالهم دونما قصد وكثيراً ما ينزعج ويغضب الآباء عند ظهور الرعشة عند طفلهم وتكون ردة فعلهم شـديدة. فـتـعمل أي من هذه الاستجابات إلى تركيز الانتباه على هذا السلوك مما يؤدي إلى زيادة الرعـشــة. وعـادة ما تتفاقم مشكلة الرعشة عندما يكون الأبوين يعانون من حالات توتر شديدة وكونهم صارمين ومحافظين.

٣ ـ **ردة الفـعل للصدمة** : غـالباً ما يطور الأطفال الرعشة خاصة بعد حدوث حادثة أو صدمة ما وخاصة في حالة فقدان أحد أشخاص الأعزاء في العائلة .

فسفر أو غياب أو موت أحد أفراد العائلة هو أمر مزعج للاطفال وكما أن الأطفال غـالبـاً مـا ينزعجون عند رؤية أو مراقبة أحد الأشخاص المرضى وبناء على ذلك فإن أي خبرة مخيـفـة أو الخـوف من الاصــابة عـادة ما تؤدي إلى تقلص بعض العضلات.

والرعـشــة تتضمن تقلص بعض العضلات. والشيء المألوف هي أن الأطفال يكون لديهم ردة فـعل طبيعية للرعشة خلال وبعد الحادث المزعج. وقد تساعد الرعشة

في تحرير بعض التوتر العضلي أو أنها قد تصبح عادة ثابتة تركز الانتباه وتنأى به بعيداً عن الامور غير السارة.

٤ ـ **الصراع غير المحلول (المكبوت)** : إنه لمن المعتقد أن المشاعر غير المعبر عنها تؤدي إلى الرعشة إن أهم مصادر الصراع هي المشاعر الجنسية العدائية. فقد يتمزق شعور الفرد بين التعبير عن رغباته وعدمه وذلك لأسباب اجتماعية أو خاصة إن الأفكار الجنسية غالباً ما تكون مصدر توتر. فغالباً ما يشعر الشباب بتأنيب الضمير حيال تخيلاتهم الجنسية فالخوف والاهتمام هما مظهران من مظاهر الأفكار الجنسية والنتيجة هي تطوير وبناء ضغط وتوتر نفسي يؤدي بالتالي إلى الرعشة. وقد تكون حركة الرأس هي الرمز عن اخراج الأفكار السيئة من الدماغ.

٥ ـ **أسباب جسمية** : تختلف الرعشة العصبية عن الرعشات الناتجة عن الأعضاء اختلافاً كبيراً فالتقييم الطبي هو الذي يوضح ويبين الأمراض التي تؤدي إلى الحركات المتكررة ويعتقد الكثير أن هذان النوعين من الرعشات هما عادات مكتسبة. وأنه لمن المعتقد أن هناك تلف في الجهاز العصبي المركزي الذي ينتج الرعشة.

طرق الوقاية — How to prevent

١ ـ **تشجيع التعبير عن المشاعر واظهار الثقة بالنفس** : لمنع تراكم التوتر يجب علينا أن نعبر عن مشاعرنا بطريقة مفتوحة. ويجب أن يكون للاطفال بعض الاصدقاء أو الكبار الذين يثقون بهم ويلازمونهم. إنه لمن الأفضل والأكثر فعالية عندما يشعر الأطفال أنهم يستطيعون مناقشة مشكلة ما مع والديهم وهذا عكس الوضع الذي يستطيع فيه الأطفال مناقشة الأمور الجيدة فقط مع آبائهم. وينتابهم الخوف والقلق عدن مناقشة أي أمر من الأمور والأفكار المخجلة. والمفتاح هنا أنه يجب قبول جميع المشاعر والخيالات ووضعها موضع النقاش.

٢ ـ **التخفيف من التوتر والضغط** : عندما تظهر علامات التوتر عند الأطفال يجب أخذ بعض الخطوات والإجراءات للتقليل من هذا التوتر. ويجب أن تمنع سبب

ومصدر الصراع والتوتر. وكما يجب التخفيف والاقلال من المشاجرات العائلية وخاصة إذا ما عرفنا أن أغلب الأطفال الذين يعانون من الرعشة هم أطفال حساسون. ولذلك فإنه يجب الحد من التوتر إلى أقصى الحدو، ويجب أن نتأكد من أن الأطفال يأخذون قسطهم الوافر من الراحة خلال اليوم. كما يجب أن تؤكد للأطفال وتشعرهم بالأمان وأنك مسيطر على الموقف كلياً. إن تأكيدك لهم على محبتك لهم ومحافظتك عليهم يخفف كثيراً من التوتر.

٣ ـ **خفف من ردة الفعل تجاه الرعشة أو الرجفة :** يجب أن تتصرف بصورة طبيعية عند حدوث العلامات الأولى للرعشة ولا تحاول النقاش أو مقارنة طفلك بالأطفال الآخرين. فردة الفعل الشديدة تؤدي إلى زيادة حدة التوتر والرعشة. فخوف الوالدين وغضبهم عادة ما يخيف الأطفال. إن معظم الرعشات هي مؤقتة ولا تدوم طويلاً. وعند حدوث حادث مزعج يجب أن تكون حنوناً ومشجعاً لأطفالك، وإذا ما ظهرت الرعشة عند طفلك حاول تجاهلها وأن تقدم الأمان والتشجيع لطفلك.

العلاج What To Do ?

١ ـ **كافئ وتجاهل :** إن أبسط الطرق الفعالة هو تجاهل الرعشة ومكافأة الطفل إذا لم تصبه الرعشة لمدة طويلة. إن هذه الطريقة فعالة وخاصة في حالات بداية الرعشة عند الأطفال وإنه لمن المفيد أن تفسر الرعشة للطفل وفي هذه الحالة يجب أن لا ينصح الأطفال بعمل أي شيء للتخلص من الرعشة وإنما يجب أن يطلب منهم الاسترخاء والراحة. فغالباً ما تزداد حدة الرعشة عندما يعطى الأطفال الاهتمام الزائد لها .

وعند ظهور الرعشة عند الطفل حاول أن تكون هادئاً وأن تكون ردة فعلك قليلة وأن لا تعيرها الاهتمام.

٢ ـ **علّم طفلك التحكم في نفسه وضبط أعصابه في حالة القلق :** هذه الطريقة من الطرق الفعالة وخاصة عند بداية حدوث الرعشة علم الأطفال كيف يتغلبون على

التـوتر وكـيـفـية الاسـترخاء والشعور بالهدوء بشكل عام. والطرق العامة هي أن تعلمهم كيفية استرخاء عـضلاتهم وكما يمكنك أن تريهم مناظر جذابة لتساعدهم على الراحــة. كما يجب أن تفسر للطفل المواقف التي تسـبب القلق والتـوتر ويمكن اتبـاع وسـائل عـديدة وذلك من خـلال الصف أو الاجـتماع بأصـدقـاء جدد أو الاستماع إلى الندوات والمناقـشـات أو اللعب مع الأصـدقـاء وأن التنفس العميق والهادئ يساعد على التحكم في القلق ويساعد الطفل على الشعور بالراحة.

الفصل الرابع
مشاكل الرفاق

- مقدمة
- العدوان
- خصومة الأخوة
- الصحبة السيئة
- القسوة
- العزلة الاجتماعية

مشاكل الرفاق

Peer problems

مقدمة : إن التركيز في هذا الفصل سيكون على الصعوبات التي للأطفال اللذين لهم علاقات بها مع بعضهم البعض وبصفة خاصة العدوان أو الانسحاب (fight or flight) وقد أحتوى هذا الفصل على العدوان أو الشجار مع الأطفال مع بعضهم البعض وكذلك العنف مع الأطفال الأصغر أو الحيوانات الخصومة بين الأخوة ورفاق السوء وأخيراً العزلة الاجتماعية (Sibling rivalry bad companions and social isolation)

هناك جزءً رئيساً من هذا الفصل يعالج ردود الأفعال العدوانية عند الأطفال نحو الأطفال الآخرين، إن حوالي ١/٣ الأطفال يراجعون مراكز الصحة العقلية طالبين المساعدة وهذا الثلث غالباً ما كانت سبب مراجعته ترجع للعدوان أو مشاكل لسلوكات غير مسيطر عليها out-of-control behaviours إن العدوانية المتزايدة مشكلة خطيرة يجب السيطرة عليها بشكل مبكر إنها ليست فقط تعود إلى العدوانية المضادة وإلى فقدان الشعبية أو النبذ من المجتمع ostracism أو من أصدقاء الطفل ولكن وجد بأنها لها اتصالاً مع العدوانية المتأخرة في سن النضج، أظهرت الدراسات بأن قسمًا كبيراً من الأطفال العدوانيون جداً غير متكيفين تكيفاً ملائمًا مع الراشدين وبمساعدة الوالدين المناسبة وبارادتهما الحكمية فإن الكثير من هؤلاء الأطفال يمكن مساعدتهم في البيت.

هناك ثلاث أنواع من العدوان يمكن وجودها بين الأطفال :

١ ـ العدوانية كرد فعل على الاستفزازية **Prevoked aggression**

يلجأ الطفل إلى العدوان على الغير كوسيلة للدفاع عن نفسه وليدرء عن نفسه عدوان الآخرين.

٢ ـ العدوانية Out burst aggressiveness

في هذا النوع من العدوان لا يستطيع الطفل السيطرة على غضبه وهنا يغادر الطفل البيت إن التركيز في هذا الفصل سوف يكون على هذا النوع إن نوبات الغضب temper tantrms سوف تناقش في الفصل القادم.

أظهرت الابحاث بأن الأطفال العدوانيون يميلون لاظهار السمات مثل المهاجمة أو الاغتصاب assaultiveness واظهار موجات الغضب عند القتال أو الشجار quarrel sameness واللجوء إليه لحل الصراع وكذلك انكار حقوق الآخرين وتجاهل رغباتهم. إن الملاحظة المباشرة للأطفال العدوانيون اظهرت بأنهم مهددون أو يعتدون جسدياً على الآخرين ويضايقونهم ويربكونهم إن الطب العقلي psychiatry يميّز الأطفال ذوي السلوك العدوانى بأنهم معادوون للمجتمع وإنهم يهاجمون الآخرين إما شفوياً أي بالكلام أو السبباب أو جسدياً وهم يضايقون ويستهزؤن ويتشاجرون مع الآخرين لا يوجد هناك علاج وحيد أو وصفة عامة لتقليل العدوانية في الأطفال. إن كل أب من آباء الأطفال عنده مشكلة خاصة. وأن العلاج يجب أن يناسب حاجات الطفل إن هذا الفصل يناقش العديد من الاساليب من أجل تعديل العدوانية وخصومة الاخوة والشراسة في الأطفال.

العدوان

Aggression

إن العدوان hostile هو رد فعل عادي في الأطفال. أن العدوان يظهر عندما يحتاج الطفل لحماية نفسه وسعادته وفرديته ويمكن تعريف العدوان كسلوك يُنتج أذى شخصي للفرد الآخر. إن الجرح يمكن أن يكون نفسياً (مثل التحقير devaluation) ويمكن أن يكون جسدياً. إن هذا الفصل سوف يناقش العدوان الذي يقوم به الطفل للسيطرة على انداده بالهجوم الجسدي (بالضرب، والعض، والركل ورمي أشياءه ودفعه والبصق عليه) أو بالهجوم عليه بالكلام مناداته بلقبه والمضايقة أو باستعمال اللغة السافلة profainty أو بالسيطرة عليه بالكلام bossiness أو باشارات ازدرائية derogatory أو بالشجار وبالتهديد، إن الطفل العدواني بشكل متزايد يميل لأن يكون طفلاً قهرياً وسريع الاستثارة وغير ناضج وغير قادر على التعبير عن مشاعره inar-ticulate وغالباً ما يكون أنانياً إن الطفل العدواني لا يستطيع تحمل النقد والاحباط. إن الطفل قليل الذكاء يميل للعدوانية ولديه طرقاً معقدة وخارقة لحل الصراع وبين سن ٣ ـ ٧ يستطيع الأطفال بشكل كبير الرد على العدوان بينما أطفال السنتين يلجأون إلى ضرب بعضهم البعض باجسام ما إن أطفال الرابعة يميلون للمناقشة مع الآخرين على الاقل لبعض الوقت في ٨ ـ ٩ سنوات يستطيع الطفل أن يضبط نفسه تماماً ولكن بشكل كبير إن القتال لابد من أن يستمر أما إذا استمر الطفل في عدوانيته فإن على والديه أن يأخذا ذلك مأخذ الجد وعليهم أن يلجموا عدوانيته بأي شكل مناسب إن انتشار العدوانية (جسدية كانت أم كلامية) في الاولاد والبنات هي متساوية وفي احدى الدراسات وجد بأن ١٪ من بين أطفال العشرة سنوات هم عدوانيون.

اسباب العدوان Reasens Why

هناك نظريات عديدة تفسر اسباب العدوان عند الأطفال بعض هذه النظريات تقول بوجود غريزة القتال عن الجنس البشري ونظرية أخرى تقول بأن الأطفال يتعلمون الكثير من العادات العدوانية بمشاهدة النماذج العدوانية عند الآخرين مثل الوالدين أو

الاصـدقـاء أو الاخـوة وكـذلك فإن الأطفـال يتـعلمون العدوانية عندما يعززون عليها وعندما تكون وسيلة لجلب الانتباه عند الكبار أو وسيلة للوصول إلى ما يريدون نظريات أخـرى تؤكـد بأن الاحـبـاط في الحياة اليومية يشكل دافعاً عدوانياً عند البشر وبمعنى آخر إنك تتصرف بعدوانية عندما يمنعك عائق من الوصول إلى حاجاتك أو رغـباتك أو يمنعك من الوصول إلى هدفك إن معظم المشاجرات في سن ما قبل المدرسة بسـبب المـتلكات (بعض الأطفال يحاولون أخذ ألعاب الآخرين إن عدد المشاجرات من هذا النوع يقل مع تقـدم العـمـر ولكن يبـقى أحـيـاناً بين مختلف الأعمار. إن موقف المجـتمع من العدوان هو متغير آخر هام. إن الارتفاع الثابت في الجرائم في امريكا تفسر عدم قدرتنا على التحكم في العدوان في أنفسنا إن الحقبات الماضية شهدت موجات عنف أخـذت شكل مسرحيات وقصص وبثتها وسائل الاعلام. بينما جماعات البغاء والهواية puak-rock مثل جماعة kiss تعظم أو تشـجـيع الخراب والتدمير والوحشية brutality هناك ثقـافـة فرعية من العنف تبدو أنها جزء من المشهد الامريكي إن هذه الثقافة غير الرئيسية تناصر espouses مشكلة العنف هذه التي لها علاقة ببعض المعايير مثل العين بالعين والغاية تبرر الوسيلة والمنافسة تزيد من العدوان وتقوية .

إن قـدرة الانسـان على القـتال تبدو بأنها عامل له علاقة بالعدوان لأن هناك دلالة بأن الأطفـال الذين يتخيلون كثيراً حتى ولو كانت خيالاتهم عدوانية هؤلاء الأطفال هم أقل احـتماليـة في الاشتراك في أعمال عـدوانيـة عـامل آخـر يشـجع على العـدوان هو اسـتـعمال المخدرات والكحول هذه عوامل تسيء worsen وتكون مـسؤولة عن النعف العشوائي عند المراهقين إن الادمان على الكحـول يدني أو يقلل ضوابط الانا ويشجع على القـهـرية، أخيراً لقد لوحظ بأن الأبناء الذين يعيشون في أسر لا يتواجد فيها الأب حـيث يكون كـثير الغـيـاب عن البـيت أو فـقدانه أو موته هؤلاء الأطفال يثورون على السلطة الانثـوية في البـيت أي على (الأم) ويصـبح هولاء الأطفـال عـدوانيـون بشكل مـتـزايد الكثير من هؤلاء الاولاد يتصرفـون كما لو أنهم يعتقدون بأن العدوان hostile على الآخـرين هي بداية الرجـولة masculinity إنـه مـن الممكن أن مـعظم النظريات السـابقـة نسـبياً صـحيحة وأن لها دوراً في تقوية العدوانية عند الأطفال وبما أن هناك نظريات كـثيرة للعـدوان فـلا عـجب بأن هناك العـديد من الحلول المقترحـة لحل هذه المشكلة.

كيف نمنع (الوقاية) How to prevent

١ ـ تجنب الاتجاهات والممارسات الخاطئة في تربية الأطفال

Avoid faulty child rearing Attitudes and practices

أظهرت الأبحاث بأن المزيج من الاتجاهات العدوانية والنظام غير الصارم أو المتساهل عند الآباء هذه الاتجاهات تنتج أطفالاً عدوانيون وذوي انضباطية ضعيفة. إن الأب المتسامح والمتراخي هو الذي يعطي الولد كل ما يريد ويدلله ويعطيه أكبر قدر من الحرية ويكون خاضعاً لوالده أو متجاهلاً له. إن الأب صاحب الاتجاهات العدوانية على الغالب لا يتقبل الطفل أبداً ويميل لاستعمال العقاب الجسدي المتزايد وعندما يمارس الأب العدواني السلطة بشكل متهور وغريب erratically وغير متوقع وعندما تستمر هذه المعاملة الأبوية القاسية harsh من الضرب والعقاب الجسدي وعندما لا يقدم هذا الأب الدفء والحنان لإبنه وعندما تستمر هذه المعاملة لمدة طويلة فإنها تولد العدوانية والتمرد وعدم تحمل المسؤولية عند الطفل.

٢ ـ قلّل من مشاهدة أفلام العنف المعروضة على التلفاز

Limit exposure to TV violence

إن قوة التلفاز كوسيلة لتعليم العدوان تلعب دوراً في العدوانية عند الأطفال وتشير الدراسات الحديثة بأن أفلام التلفاز تؤثر على أطفال ٨ ـ ٩ سنوات وتخلق فيهم السلوك العدوانى في تلك السن وفي أواخر المراهقة وكلما كانت الأفلام عنيفة كلما كانت العدوانية أكبر حتى بعد عشرة سنوات من ذلك.

٣ ـ شجع السعادة Promote happiness

تقترح الدراسات بأن الناس الذين يمارسون اتجاهات ايجابية سعيدة يميلون لأن يكونوا لطيفين مع أنفسهم ومع الآخرين وبمختلف الطرق والوسائل.

٤ ـ قلل من المنازعات الأبوية Minimize marital strife

وبما أن الطفل العادي يتعلم السلوك الاجتماعي بملاحظة وتقليد والديه فإن ذلك

يستوجب من الآباء أن لا يجعلوا أولادهم يلاحظون المناقشات والمجادلات الحادة والعدوانية بينهم.

٥ ـ قدّم مخارج جسدية وبدائل أخرى

Provide physical outlets and other Alter naties

من المهم بالنسبة للأطفال أن تكون عندهم الفرص لممارسة الألعاب الجسدية والحركة. قدّم المزيد من الفرص للعب خارج البيت لبعض الألعاب الشاملة أو المنشطة streauois وذلك للتخلص من التوتر drain off tension ومن الطاقة الزائدة.

٦ ـ غيّر البيئة **Change the Environ ment**

حاول أن تعيد ترتيب بيئة البيت لكي يكون السلوك العدواني أقل حدوثاً وكلما كان هناك متسعاً من المكان يلعب فيه الأطفال كلما كانت الفرصة أقل للتصادم مع بعضهم البعض tobe at each other لهذا السبب فإن اللعب خارج البيت حيث يوجد متسعاً من المكان ينصح به جداً إن الموسيقى تلعب دوراً في إزالة العدوانية وكذلك اعداد الأطفال للعب سوية يخفف ويقلل من العدوانية عندهم.

٧ ـ قدّم المزيد من الارشاد للبالغين **Provide more adult supervision**

إن الأطفال الصغار وغير الراشدين يميلون لتجنب الكبار amiliorate وردود أفعالهم العدوانية ويجب أن يعي الكبار بأن العدوان سلوك غير مرغوب منهم وأن الطفل الصغير يهدء إذا كان يجلس بالقرب منه راشداً .

ماذا نعمل (طرق الوقاية) **What To Do ?**

هناك العديد من التقنيات لضبط العدوانية في الأطفال :

١ ـ كافئ السلوك المرغوب فيه **Reward Desired behaviours**

يجب تعزيز سلوكات الأطفال المرغوب فيها ويجب عدم اعتبارها بأنها مفروضة عليهم ولذلك يجب أن تراقب الأطفال وهم يتصرفون بدون عدوانية وأن تشجعهم على

الاستمرار في مثل هذا السلوك مستقبلاً وعلى الراشدين أن يشجعوا اللعب المشارك مع الأصدقاء بدون قتال.

وهنا يجب على الآباء تقديم المديح لأطفالهم ومن الافضل اقران المديح بجوائز مادية ويجب لفت نظر الأطفال للمضايقات التي يقوموا بها وذلك بدون مضايقتهم أو إزعاجهم ويجب استعمال لائحة النجوم ووضع نجمة لهم على هذه اللائحة كلما كانوا غير عدوانيين.

٢ ـ التجاهل المخطط Planned ignoring

إن تشجيع السلوكات غير العدوانية يجب أن يكون مقروناً بتجاهل السلوكات العدوانية. تجاهل السلوكات العدوانية ولا تعطيها انتباهاً ولا توبخ أو تعاقب لأنك إن فعلت ذلك فإنك تعزز استمرار سلوكات العدوان ويجب تقديم التأديب والتربية للأطفال أثناء العدوان ولكن ليس العقاب أو التوبيخ وقدم التعاطف للطفل المعتدى عليه.

٣ ـ علّم المهارات الاجتماعية Teach Social Skills

يتقاتل الأطفال لأنهم يفتقرون للمهارات الاجتماعية مثل التحدث بلطف مع الآخرين أو التعبير عن أنفسهم بدون إيذاء مشاعر الآخرين . لذلك يجب تعليمهم مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين .

٤ ـ توكيد الذات Assertiveness

إن توكيد الذات احدى الأساليب التي يحصل من خلالها الطفل على حقوقه بدون إيذاء مشاعر الآخرين أو أفكارهم أو الاعتداء عليهم وبدون صراعات فعلى سبيل المثال عندما يأخذ طفل شيئاً ما يخص طفل آخر فإن على الأخير أن يقول له وبدون غضب «هذا لي من فضلك أرجعه لي إنني سأغضب إن أخذته بدون أن تطلبه مني» إن توكيد الذات يؤكد على المشاعر والحقوق والحاجات بعكس العدوانية التي تركز على إيقاع الأذى بالشخص الآخر سواء كان ذلك لفظياً أو جسدياً وهنا يجب تعليم الأطفال

الجرأة في التعبير عن أنفسهم للوصول إلى ما يريدون بدون إيذاء مشاعر الآخرين، وعلى سبيل المثال إذا غيرّ أحدهم قناة التلفاز بدون أذن الآخرين فإن على الآخرين أن يشعروه بأنهم قد تضايقوا من ذلك. علّم الأطفال حل خلافاتهم بدون شجار باستخدام أساليب حل المشكلات واستخدام بدائل قصيرة. دع الأطفال يتبادلوا العابهم كاحدى حلول لمشاكلهم .

٥ ـ طوّر المحاكمة الاجتماعية Develop Social judgement

عوّد الأطفال أن يفكروا قبل أن يتصرفوا، حاول أن تصف لهم شجاراً قديمًا قد حصل بينهم ووضح لهم آثار ذلك عليهم كفقدان صداقاتهم وشعبيتهم وفقدان المتعة في المدرسة والبيت والشعور بالألم الجسدي وحدوث مشاعر غير مرغوبة لديهم ووضع نفسي سيء لهم. علّم الطفل أن يكون مسؤولاً عن تصرفاته وأن يفكر بالبدائل وفي نتائج العدوان وكذلك في شعور الآخرين نحوه عندما يكون عدوانياً وأن يتخذ قراراً مناسباً في جميع قضاياه وأن يحترم حقوق الآخرين والمحافظة على ممتلكاتهم ويجب أن يعلم الأطفال التمييز بين مالهم وما لغيرهم .

٦ ـ الحديث مع الذات Self-talk

إذا كان طفلك متهرباً ويجد صعوبة في التحكم في سلوكاته فإن عليك أن تعلمه حديثاً مع الذات مثل عد للعشرة، لا تضرب توقف قبل أن تتصرف وأطلب من الطفل أن يعيد مثل هذه العبارات مرات عديدة حتى تصبح هذه العبارات مرشدة للذات في العمل وإذا كان الطفل ضعيفاً في اللفظ فعلمه مهارات الاتصال اللفظي وذلك عن طريق التحدث كثيراً مع الطفل لأن انتقاد الطفل لهذه المهارات تشجع العدوان.

٧ ـ قلّل تعرض الطفل لنماذج عدوانية
Reduce exposure to aggressive methods

تشير معظم الدراسات بأن الأطفال عندما يرون سلوكات الآخرين العدوانية تحدث فإنهم يميلون لتقليدها بشكل عدوانى خاصة عندما يشاهدون والديهم يتعاملون بعدوانية مع بعضهم البعض ويجب الاشارة بأن مشاهدة الأفلام التلفزيونية

العدوانية تشجع العدوان ولذلك يجب منعهم من مشاهدتها ويجب تعليم الأطفال التفريق بين العدوان المتخيل غير الحقيقي والعدوان الحقيقي وذلك بمشاهدة هذه المشاهد مع الطفل وليس لوحده. قدم للأطفال القيم الأخلاقية في التعامل مع الآخرين والتي لا تشجع العنف وأن الأفلام العنيفة ليست أفلاماً مثالية ولا تمثل عالم الواقع.

٨ ـ قدّم أساليب بديلة للتحرر من الغضب

Provide Alternative ways to release anger

إن الاشتراك في النشاطات هي احدى البدائل للتخلص من العدوان لأن اللعب يتطلب التعزيز والطالب في اللعب لا يضرب زميله إنما قد يضرب لعبة أخيه، وهنا فإن للعب قوة السحر في التنفيس عن الغضب، اسمح للأطفال بضرب العاب بلاستيكية منفوخة أو تحطيم لعب من الطين وعندما يفرغوا غضبهم فإنه يمكن ضبط سلوكاتهم الغاضبة بهذه الطريقة ويمكن أن يشترك الأطفال في لعبة كرة القدم لأنها تنفس عن الغضب وكذلك يمكن للأطفال رسم رسومات تعبر عن أفكارهم العدوانية وبذلك يمكن أن يتحرروا من الغضب بطريقة مقبولة بدلاً من تطبيق ذلك في المجال الواقعي.

٩ ـ أكدّ على النظام الحازم **Ensure Firm Dicipline**

إن العدوان أحياناً يكون نتيجة تساهل الوالدين وعدم فرض النظام الحازم في البيت. إن الحزم يعني رفض السلوكات العدوانية وعلى الوالدين إظهار عدم رضاهم عن العدوان وأن يحاولوا منع حدوث الأذى كأن يقولوا أنظر إلى ما فعلته من أذى أو أترك الأذى.

١٠ ـ العقاب **Punishment**

بالاضافة لفرض النظام في البيت أن استخدام العزل time out هو من أفضل الأساليب العقابية على العدوان إن العزل لمدة محددة يعني عزل الطفل في غرفته ومنعه من مشاهدة ما يعززه أو الحصول على المعززات التي يريدها إن ذلك يعني منعه من القيام بالنشاطات التي يحبها حذّر الطفل من ارساله إلى العزل إن شعرت بأنه سيقوم

بعـمل عدوانى أذهب واصطحب الطفل إلى مكان العزل ويمكن للاب الاسترشاد بما يلي لتطبيق نظام العزل:

١ ـ أعـزل طفل مـا قـبل المدرسـة لمدة دقـيـقتين في غرفة العزل باغلاق الباب وطفل المدرسة لمدة خمسة دقائق إلى عشرة.

٢ ـ أرسل الطفل فـوراً للعـزل بعـد الأعمال العدوانية التي يقوم بها وأطلب منه أن لا يجادل ولا تسـتـمع له، أطلب منه أن يذهب لوحده وحذره بأنه سيقف مدة أطول إذا ماطل.

٣ ـ لا تتحدث مع الطفل أثناء العزل.

٤ ـ إذا كان الطفل مزعجاً أخرّ خروجه دقيقة من مكان العزل وكرر ذلك مرات عديدة إن حدث ذلك.

٥ ـ كلّف الطفل بتنظيف أي قاذورات عندما يكون في العزل .

٦ ـ عندمـا يعـود الطفل من العـزل ويتصرف بشكل مناسب فـوراً عـزز هذا السلوك وقدم له المديح والاهتمام.

٧ ـ إذا كان الطفل يفضل البقاء لوحده في عزلة استخدم نظاماً آخر مثل العقاب.

علم الطفل أن يعـتـذر للاخرين على أخطاءه وإذا رفض خذّ يده ومدها للسلام على الطفل الآخر المعتدى عليه ويجب تجنب عقاب الطفل جسدياً لأن ذلك يمنع السلوك غير المرغـوب فـيـه مـؤقتاً ولكنه يستمر العدوان ثانية ولأن الأب سيكون نموذجاً مشجعاً للأعمال العقابية في حين أن عليه أن يعلّم الطفل أن لا يكون عدوانياً .

١١ ـ شجع صحبة الذكور :

إن بعض الأطفـال يكونون عـدوانين كـوسـيلة للدفـاع عن وجودهم مع الاناث في المنزل حـيث لا يكون هناك أباً في الأسرة لذلك يجب توفر عم أو خال للطفل أو آخرين يتطوعـون بدلاً من الأب للتواجد مع الأسرة مثل الأخوة الكبار.

لقـد أظهـرت الدراسـات بأن الأطفـال الذين أُسر آبائهم أو قـتلوا في حـرب فيتنام يمـيلون للتصرف تصرفـات سلوكـيـة عـدوانيـة وأن لديهم سلوكـاً مـتمرداً وأحلاماً

وكوابيس مزعجة والميل للصراخ وبكلمات أخرى يميل الأطفال لعمل سلوكات عدوانية ومزعجة بسبب وجودهم بدون أب وكرد فعل على عدم وجود الأب في الأسرة وتعبيراً لرفضهم البقاء بدون اب وتمردهم على العيش مع الانثى (الأم).

١٢ ـ شجع محبة الغير Foster Altrusim

كلما أحب الطفل الآخرين كلما قل عدوانه عليهم ولقد أشارت الدراسات الحديثة بأن الأطفال من عمر سنة يظهرون التعاطف لمشاعر الآخرين. يستطيع الآباء تشجيع التعاطف والاهتمام بالآخرين ومعهم وذلك بتوضيح مدى الأذى الذي سيلحق بالمعتدى عليه وعليهم تقديم المديح في كل مرة يظهرون فيها الاهتمام بالآخرين وبمعاناتهم.

١٣ ـ لا تدع أطفالك يبررون العدوان Undermine defense

ولا تسمح باستخدامهم عبارات من مثل ما يلي :

١ ـ كل شخص يعتدي على الآخرين.

٢ ـ إنه هو البادىء في العدوان.

٣ ـ لم أقم بالعدوان.

١٤ ـ إبحث عن أسباب هامة Search for under lying reasons

حاول اكتشاف حاجات الأطفال غير المشبعة والتي قد تشجع العدوان، هل الطفل منتقد دائمًا ولا يقدم له المديح والتقبل ؟ هل لدى الطفل صعوبة في التعلم ؟ هل هو معاق جسدياً ولا يستطيع التكيف مع الآخرين ومواكبتهم. إن بعض الأطفال يتصرفون بعدوانية لأن حاجاتهم غير مشبعة ولا يجدون من يحبهم ويقيمهم ويتفق معهم وإذا أردت تقليل سلوكات الأطفال العدوانية يجب أن تكون علاقتك كأب بهم قائمة على الاحترام والحب. إن المشاعر الدافئة من الآباء هي الترياق القوي لتقليل العدوان.

دراسة حالة رقم (١) :

كان روري Rorey طفلاً عمره أربع سنوات كان دائمًا يتشاجر مع رفاقه وكان يصرخ باستمرار في وجوههم وكان يركل الآخرين ويضربهم برأسه للحصول على احتياجاته وباستخدام الارشاد المتخصص استخدم الوالدان برنامجاً لتقليل عدوانه.

١ ـ استخدام اسلوب العزل مباشرة بعد كل عمل عدوانى يقوم به.

٢ ـ عند اصطحاب والديه له لمكان العزل يقولان له لن تبقى في مكان عادي إذا قمت بالعدوان وسنرسلك للعزل.

٣ ـ كان يُغلق الباب عليه ولا يسمح له بالخروج.

٤ ـ كان يرسل للعزل لمدة دقيقتين ولكن إذا استمر في الازعاج يسجن لمدة دقيقتين أخريين.

٥ ـ كان يرجع الطفل لنشاطاته المعتادة بعد العزل بدون تعليق على الحادثة السبب.

٦ ـ كان الوالدان يناقشانه بشكل قصير آخر النهار وعندما لا يقوم بأعمال عدوانية.

٧ ـ تجاهل والديه سلوكاته العدوانية.

٨ ـ شجع والديه اللعب المشترك مع الآخرين ومع الوالدين وقدموا له المديح اللازم.

٩ ـ قدموا له المشروبات الباردة وألعاب جديدة .

١٠ ـ إن هذا النظام من المكافئات والعقوبات وبعد تقديم هذه الاجراءات لمدة ثلاثة أيام أختفي سلوكه العدواني ولقد علّق عليه الجيران بأن سلوكه أصبح مختلف تماماً وعندما كان يقوم بالعدوان كان فقط للدفاع عن النفس .

دراسة حالة رقم (٢) :

كريستوفر عمره ستة سنوات كان حاداً ومستأسداً على غيره كان يخيف الأطفال الصغار بكلماته الفضه وكان يعاقب من يخرق القانون بالقائهم على الأرض وفي يوم من الأيام السيدة براون أم طفل عمره خمس سنوات دعت كريستوفر للذهاب إلى الشاطىء مع أسرتها ووافقت أم كريستوفر ولكنها حذرت بأنه سوف يفسد عليهم ذلك اليوم. لقد تفوق كريستوفر على استخدام مواهبه أثناء الرحلة وارتفعت معنوياته وبقي لطيفاً وأنيساً بقية النهار وبعد ذلك رفض كريستوفر زيارة السيدة براون

وزوجـهـا وفي البداية لم يحب أولادها كريستوفر ولكنهم أخيراً تقبلوه وأصبحت أمه والسـيـدة براون صـديقـتان خاصة عندما أشارت السيدة براون إلى سلوكاته الجيدة وأصـبـحت أمه تحبه أكثر من قبل ولقد شعر بالتحسن والاهتمام والدفء من الجميع الأمر الذي أحدث عنده سلوكات مقبولة وممتازة.

دراسة حالة رقم (٣) :

دراسة حالة أخوان أعمارهما ٧ و ٤ سنوات بينهم خصومة حادة وكانا يتشاجران حـتى بسـبب الايماءات التي كـانت سـبـبـاً في مـعـارك جسدية ولفظية بينهما وكانا يتنافسان على جلب اهتمام الكبـار والصـغار ولقد استجاب والديهما لتوصيات المعالج النفسي وجـربا تكنيكان يتـمثلان في اتاحة الفرصة للطفل الأصغر التعبير عن مشاعره بكلمات لتـخـفـيف توتراته ولقد ركز والده على مشاعره الحادة وكانا يقولان مشاعره (عكس مـشـاعـره) والتـعـبير عن تعاطفهما معه أما الأبن الأكبر كان بحاجة إلى تعليم محدد ليهدأ وأن يسـتـجـيب بشكل مـثير أو دفـاعي ولقـد اشترك الأخوان في ألعاب تعـاونيـة وفي محادثات ودية شـجع عليـهـا والديهما ولقـد أمـتدحا سلوكهما الجديد بطريقـة ايجابيـة وقـدمت لهما جوائز مادية ولقد اشترك الوالدان في نشاطات تعاونية كثيرة وفي سلوكات ودية وبذلك اختفت خصومتيهما إلى مستوى مقبول.

خصومة الأخوة

Sibling Rivalry

إن خصومة الأخوة ترجع للعدوان والحسد التي يظهرها الأخوة والاخوات نحو بعضهم البعض. هناك مشاحنة bickering ومشادة عادة ما تكون بين فردين من أفراد الأسرة. إن من بين الإزعاجات في الأسرة هي الشجار. يشعر الآباء عادة بخيبة الأمل نحو ذلك لأن ذلك يعكس افتقار العلاقات الأسرية للسعادة والانسجام. إن المشاحنة تمثل مرحلة عادية متقدمة فالأولاد الاثنين يضربان بعضهما البعض ويدفعان بعضهما البعض ويمسك أحدهما بالآخر (يتجاذبان grab) أطفال آخرون يضايقون ويعتدون على بعضهم بالألفاظ بالرغم من أنه يجب اعتبار كل من الشجار لأمور تافهة sauabbling والمضايقة والمنافسة أمور عادية فإن بعض الأطفال يظهرون معارضة أو عدم انسجام نحو بعضهم البعض الذي عادة ما يعمر وقتاً طويلاً. بعض الأطفال يظهرون المحبة والولاء نحو بعضهم البعض يفوق الخلافات الصغيرة لذلك يمكن اعتبار الخصومة أمر عادي إذا ما تقاسم الأخوة الرضا المشترك بالاضافة إلى مقاسمة الاحباطات. وإذا لم يستحوذ عليهم بدوافع عنيفة ويشتركون في عمليات هجوم وتهديد من الواحد للاخر وإذا لم يخفوا harbor أحقادهم grudgung وإذا لم يستجيبوا لكل مقاومة put down كما لو أنها محنة أو مأساة.

اظهرت الدراسات بأن الأطفال يميلون إلى أن يكونوا منافسون ومتخاصمون مع تقدم العمر لذلك توقع بأن أولادك في عمر الثمانية سنوات أن يكونوا أكثر خصومة من أولاد الأربعة سنوات وأولاد الثانية عشرة أكثر منافسة من أولاد الثمانى سنوات. إن الخصومة عادة تكون سائدة جداً في الأخوة الكبار خاصة إذا كانوا مقتربين من أعمار بعضهم البعض في حدود (سنة أو سنتين) وعندما يكونوا جميعاً في منتصف سنوات سن الطفولة (٨ ـ ١٢) سنة فإن الخصومة تكون أكثر وأكثر مع الأطفال من نفس الجنس. إذا كان الطفل الأكبر جدي وعملي وجيد التحصيل فإن الاصغر يبحث عن هوية مستقلة عندما يصبح مهملاً اتكالياً happy-go-lucky واجتماعي وغير تقليدي .

إن المشـاحنات الصـغيرة بين الأخوة يمكن أن يكون لها مظهراً ايجابياً إنها تعلمهم كـيف يدافـعـوا عن أنفـسـهم وأن يدافعوا عن حقوقهم وأن يعبروا عن مشاعرهم وأن يحلوا صراعـاتهم ومنازعـاتهم إن المضـايقـة غير المؤذية من الممكن أن تكون وسـيلة للضـحك والهزل على أية حال عندما تزداد خصومة الأخوة فإنه الوقت المناسب لتدخل الأبوين إنها تشير إلى القـتـال وعلى الآباء أن لا يتـحـملوا الخـراب والمضايقة المتكررة، بينما الهدف هو السـخـرية من الآخـرين وأن يمزقوا احترام الذات في الآخرين إذا كان الطفل لا يحترم نفسه إن هذا النوع من المضايقة تصبح شديدة الايذاء وعندما يكون هذا النوع من المضـايقـة والمشاحنة مرسخ entreached فـإن أي سلوك يحتـوى على مجرد النظرة من طفل لطفل من الممكن أنه يسـبب ذلك مـشـاجـرة، إن هؤلاء الأطفال راغبون أن يثرثروا fattle وينمـوا أي يقـوموا بعمل فيه نميمة لكي يدخلوا الآخرين في شجار طبعاً الاعـتـداءات الجـسـدية والقتال بين الأخوة يجب أن لا يسمح به من قبل الوالدين تحت أي ظرف من الظروف هناك تزايداً مـتنامـيـاً في امـريكا للحاجة لضبط الأطفال وشتائم الوالدين spouse-abuse وشـتـائم الأخوة (العنف ضد أخ من قبل أخ آخـر) إنه مـشكلة خطيرة، باخـتـصار يحتاج الوالدان أن يأخذا خصومة الاخوه مأخذ الجـد ويحمـوا أطفـالهم من جميع أشكال الخـصـومـة والشتائم من ضمنها الشتائم النفـسـيـة أو الهجـوم النفسي والتـحـقير والمشاحنة والمشاجرة battling والاعـتداءات الجسدية (أعمال العنف).

الأسباب Reason Why

من بين الأسـبـاب الواضـحـة يشعر الأخوة بالحسد والعداء الواحد نحو الآخر كما يلي:

١ ـ يعـتـمـد الأطفال كثيراً على آبائهم في الحب واشباع حاجاتهم والتي لا يريدون أن يشاركوا فيها آبائهم بها أي شخص آخر غيرهم.

٢ ـ هناك مـشـاحنات ومنازعات واختلافات ناتجة عن العيش المتجاور جداً مع أناس آخرين لفترات طويلة.

٣ ـ الحب الأبوي نحو طفل يشعل شرار الاشمئزاز في الطفل الآخر بهذا المفهوم فإن الانجيل Bible يسجل قتل هابيل من قبل أخيه قابيل Cain يعود للحسد من الحب الأبوي.

٤ ـ بعض الأحيان المشاعر العدوانية نحو الوالدين يحملها الأخوة والأطفال.

٥ ـ إن الأخوة الكبار يمكن أن يُمثلوا كراهية الوالدين غير الشعورية أو رفضهم نحو طفل أصغر.

٦ ـ عندما يكون أحد الأخوة يختلف بشكل واضح في مواهبه عن أخ آخر قريب منه في العمر ومن نفس جنسه فإن الطفل الاصغر هذا يظهر العداوة نحو الآخر وعلى سبيل المثال إذا كان أحد الأخوة يريد أن يعيش في ظل الانجازات لأخ موهوب فإنه يميل لأن يشعر بأنه مسلوب من فرديته. في هذه الحالة أنه يشعر بأن جميع أعماله وإنجازاته إنها مقارنة مع انجازات أخيه قليلة.

كيف نمنع (الوقاية) How to prevent

إن الاساليب التالية تساعد في حل مشاكل الخصومة عند الأخوة :

١ ـ أحبب بشكل فريد Love uniquely

إجعل كل طفل يشعر بالحب واحترام نفسه وإيجاد قيمة لها. ابذل جهداً اضافياً لذلك خاصة إذا كان أحد الأخوة ليس موهوباً أو جذاباً كبقية أخوانه، اظهر حب غير مشروط للطفل الأقل نجاحاً وعبر عن حبك له من حين لآخر. وحدد صفاته الفريدة وساعده على أن يجد أدواراً جديدة لكي يكسب اعتراف الأسرة واحترام الذات. حاول أن تحب كل طفل بطريقة فريدة وخاصة..

٢ ـ عامل جميع الأطفال بعدالة Treat all children fairly

تجنب مقارنة طفل بآخر. تقبل فرديته وقدراته المختلفة ولا تقل له لماذا لا تعمل جيداً في المدرسة مثل أختك؟

تجنب اظهار عواطفك بين الأطفال بشكل غير عادل واتبع التعليمات التالية :

١ ـ مناداة طفل بعبارات الحب في جميع الأوقات.

٢ ـ معاملة طفل بشكل أفضل عن غيره.

٣ ـ تدليع أحد الأطفال babying one sibling.

٤ ـ تحقير أحد الأطفال باستمرار في قدراته واهتماماته أو انجازاته.

٥ ـ قضاء وقت أطول مع أحد الأطفال.

٦ ـ أن تضحك بشكل أكثر أو تتكلم بشكل أكثر مع أحد الأطفال.

٧ ـ انفاق المزيد من النقود على طفلك مثل (شراء ملابس أفضل له، دروس اضافية، أو ارساله إلى كلية مكلفة) لا تعتمد على حكمك ولكن أسأل أطفالك إذا أنهم يشعرون بأنك تفضل أحد منهم على الآخر.

٣ ـ جهز الطفل لتوقع طفل جديد **Prepare child for new baby**

سلفاً أخبر أولادك بمقدم أخ جديد لهم إجعلهم يساعدون في الاعداد لقدومه ودعهم يشعرون بأنه طفلهم. الهدايا يجب أن تشتري لجميع الأطفال وليس فقط للطفل الجديد. أخبر الأطفال بأن قدوم طفل جديد يعني المزيد من العمل. أما إذا ما شعروا بأنك لا تحبهم فقدم لهم المزيد من الحب والانتباه. توقع أن يظهر أطفالك بعض الاشمئزاز من قدوم هذا الطفل الجديد وتوقع منهم الرجوع step back إلى الطريق الصبيانية لا تنتقدهم أو تعاقبهم على ذلك. أصغ لهم وكن مدعمًا وأكد لهم على حبك لهم.

٤ ـ تقبل فردية كل طفل **Individualize**

يجب أن تعرف بأن كل طفل يختلف عن الأخر، قدّم المزيد من الاطراء للطفل وللآخر قدم له كتاباً أو ركرات التنس tennis racquet لأنه ربما يستفيد منها تماماً إشتري لأولادك نفس الهدايا عندما ترجع من الرحلة أجعل الألعاب تناسب فردية كل طفل لكي تشبع اهتماماته ولا تجعل وقت النوم واحداً عند الجميع. إن الأطفال الكبار بحاجة إلى بعض السهر لأنهم بحاجة أقل إلى النوم.

٥ ـ أقضي وقتاً خاصاً مع كل طفل **Time alone**

خصص وقتاً كل يوم لطفل معين وأجعل هذا الطفل في بؤرة أهتمامك لتكن صديقه الخاص لوقت قصير لا تتحدث له عن أطفالك الآخرين دعه يكون طفلك الوحيد لذلك الوقت أن هذا هو الوقت للانتباه والعناية وللمتعة المتبادلة تذكر بأن الأطفال المتوسطين بشكل خاص يعانون من أهمال الوالدين وكلما وهبت نفسك للأطفال كلما كانوا أقل منافسة في الحصول على انتباهك.

٦ ـ فرق بين الأخوة في الأماكن **pace children**

إن خصومة الأخوة تميل إلى الانحدار عندما ينفصل الأخوة في سن (٣ ـ ٥) سنوات وفي سن ثلاث سنوات قدم للطفل الاهتمام الأبوي ويمكن تجنب المزيد من الخصومة بتفريق الإخوة في أماكن نومهم .

٧ ـ قدم الخصوصية **Provide privacy**

قدم للطفل خصوصية أكثر بقدر الامكان حاول أن ترتب لان تكون غرف نومهم منفصلة وكذلك خزائنهم كلما كان هناك متسعاً في البيت كلما قل الصراع بين الأطفال. شجع جميع أعضاء الأسرة على إحترام خصوصيات الآخرين.

٨ ـ طرق منفصلة **Seperate ways**

شجّع الأطفال أن تكون لهم تجارب منفصلة، العيش في مكان قريب من الآخرين لمدة طويلة يقود للاحتكاك معهم وكما هو حاصل مع أصحاب الغواصات الذين يعيشون لمدة طويلة محصورة من خلال الرحلة. رتب للأطفال أن يلعبوا لوحدهم وليس مع الكبار لمدة ساعات طويلة في اليوم. وشجع خططهم المختلفة وصحبتهم المختلفة ومغامراتهم المنفردة إن ذلك يشجع استقلاليتهم ويساعد على تقليل احتكاكهم بالآخرين.

٩ ـ علّم الأطفال احترام حقوق الآخرين **Teach property rights**

أطلب من الأطفال استئذان الآخرين للعب في ألعابهم ولا تجبر الأطفال على الاشتراك في ألعابهم الخاصة مثل الألعاب والراديو وغيرها.

١٠ ـ نشاطات الأسرة **Family activities**

حضرّ لنشـاطات الأسرة المعـتادة عليها مثل الرحلات والحفلات والألعاب والاشتراك في الافراح والمتع .

١١ ـ كوّن نظام **Establish asystem**

حـدد المسـؤوليات من يقوم بماذا ومن يقوم بآخر. حضرّ المهمات لكل طفل وأجعل المهمات مختلفة وتتناسب مع كل منهم. حدد العاب كل طفل.

١٢ ـ الإرشاد الأسري **Family council**

أجـعل أفـراد الأسرة يتلـقـون المشورة والمناقشة والتخطيط إن الأطفال يستطيعون التنفيس عن مشاعرهم من خلال هذه اللقاءات وأنهم يحصلون على ما يريدون عندما يستمع لهم الآخرين.

١٣ ـ النموذج الأبوي **Parental example**

إن عـلاقتك بأولادك هي التي تضع النموذج لجميع التفاعلات داخل الأسرة هل أنت تحترم زوجتك وأطفالك وتحل مشكلاتك بطريقة بناءة.

١٤ ـ لا تثرثر أو تنم **No tattling**

إفـهم أطفـالك بأننا جميـعاً نقوم بأعمال خاطئة وأن عنينا أن نهمل ذلك وأن أخبار الوالدين بأشـيـاء بسـيطة يقـوم بها الأخوة هو نميمة وهذا يجعل الحياة غير سارة في الأسرة ولكن من المهم أن يعرف الأب السلوكات الخطيرة.

١٥ ـ تجنب الحماية الزائدة **Avoid over protection**

لا تكن مـتـعاوناً جداً مع الأطفال في الأسرة وإن عليهم أن يحترموا حقوق الآخرين وأن يشاركوك أهتمامك.

١٦ ـ لا تستخدم ولي الأمر بدلاً منك **No surrogate pareats**

لا تسـمح لأطفـالك الكبـار أن يسـدوا محلك ويقـومـوا بدورك في رعـاية الأطفال الصغار وقل للكبار بأنها وظيفتك أن تدرب وأن تصحح الأطفال.

١٧ ـ الاهتمام بالآخرين Concern for athers

علم أطفالك القيم الأساسية للتعاون والمشاركة والانسجام في الأسرة وأرهم بأنك تهتم بهذه القيم. شجع أطفالك أن يقوموا بالعمل الصحيح وليس فقط الاهتمام بالمتعة أو احراز التقدم. شجع أطفالك وأفراد أسرتك على أن يساعدوا بعضهم البعض كما يفعل ابطال القوى لإنجاح لعبتهم وأن يكون أفراد أسرتك متحابيين وشجع السلوكات غير الأنانية وباستخدام المديح والجوائز المادية شجع الاشتراك في أن يكونوا أعضاء في النوادي الرياضية وفي ابطال العاب القوى وتذكر بأن الحضارة عملية بطيئة من التعلم ليكون الانسان لطيفاً .

ماذا نعمل (طرق الوقاية) What To Do ?

إن الاجراءات التالية مفيدة في تقليل الجدال والشجار بين الأخوة في جميع الأعمار. يستخدم الآباء عادة مزيج من هذه الفنيات.

١ ـ **التجاهل Ignore** : شجع الأطفال على حل مشاكلهم إذا كانوا يتبارزون. أهمل الهفوات البسيطة لأن ذلك سيكون فعّالاً .

٢ ـ **التحويل Refree** : أجعل الأطفال مناقشين علميين ليكتشفوا من هو المخطأ بدلاً من وضع اللوم على الآخرين بدون سبب منطقي. شجع الأطفال على حل المشكلة بأنفسهم أجلس مع الأطفال وعلّمهم مهارات حل المشكلات.

٣ ـ **التعبير عن مشاعر الغضب Express angry feeleings** : علّم الأطفال كيف يعبروا عن الغضب. إن التنفيس عن الغضب أفضل من إبقاءه دفيناً تحت الارض. اسمح لهم بالتعبير عن مشاعر الكره لأخوانهم في لحظة ما، علمهم بأن كل طفل يجب أن يعبر عن نفسه وأن يقول حقوقه وحاجاته ومشاعره ولكن بدون تهديد للآخرين .

٤ ـ **حل المشكلات المتبادلة Mutuual problem solving** : ربما يفهم الأطفال بعضهم البعض أفضل من فهمك لهم كاب وأن على كل طفل يجب أن يفكر في حلول ممكنة للمشاكل التي تواجهه مع الأطفال شجع لديهم العدالة اسمح للأطفال بالاستراحة إذا شعروا بالتعب من مناقشة الحلول والقضايا.

٥ - **إن القتال يحتاج لشخصين Takes two to fight** : علم الأطفال أن يختاروا قبول القتال أو عدمه وإذا دعاهم أحد الأطفال للقتال فإن عليهم أن يرفضوا وأن يصرفوا انتباههم عن ذلك شجع الأطفال على ذلك وشجع الثقة في نفوسهم.

٦ - **إقض بين الأطفال Judge** : عندما تجد بأن أحد الأطفال يستحق اللوم بسبب الايذاء الذي سببه أعمل كمحلف jury أجلب الأطفال وجهاً لوجه أو تحدث مع كل طفل بشكل منفصل واستمع للطرفين في الموضوع تأكد بأن وجهات نظرهم أصبحت مفهومة لديك وأحرص على اتخاذ قرار يرضي الجميع أو أنهم اتخذوا قراراً يرضي الجميع ويقترح هيم جنت Haim Ginott أن يكتب الأطفال ما حصل بينهم من شجار بمائة كلمة تقريباً كيف ابتدأ وكيف انتهي وبما في ذلك توصياتهم المستقبلية إن بعض الأطفال يفضلون حل مشاكلهم دون اللجوء لمثل هذه الطريقة وعندما يحصل الأب على معلومات عن المشكلة يجب أن يكون عادلاً وحازماً وهادئاً في اتخاذ قراراته وأحياناً يمكن للاب ارسال الطفل المذنب إلى العزل.

٧ - **مجموعة من العقوبات والجوائز Group Rewards and penalties** : هذا إجراء شائع يستخدمه الآباء إنه يقضي على استعمال اللوم من قبلهم.

٨ - **المكافآت** : قل للأطفال أن لعبوا بدون مشاجرة أو سباب فإنك ستقدم لهم جائزة وأنك لن تقل لهم عن هذه الجائزة ولكن قل لهم بأنهم يحبونها كلاهما وإذا لم يحدثوا أية إزعاجات سأعطيكم أياها بعد ساعتين ولكن إذا بقيتم في جدال فلن تحصلوا عليها وربما تكون الجائزة زيارة للمنتزه أو الحصول على لعبة أو الذهاب للنوم وقدم لهم المديح على التوقف عن المشاجرة.

٩ - **العقوبات** : قل للأطفال أنك لن تهتم بهم أو تنتبه لهم إن هم استمروا في الشجار قل لهم أن يبقي كل واحد منهم في غرفة أخرى وإذا رجعتم للشجار سوف ترسلون إلى العزل بغض النظر عن البادىء في الشجار لأننا لا نستطيع تحمل ذلك كل الوقت أحجز اللعبة التي يلعبون بها حتى ينتهي الشجار. أغلق التلفاز مثلاً إذا تشاجروا عليه حتى يهدأوا.

الصحبة السيئة

Bad Companies

يميل الأطفال العاديون لأن يكون لهم أصدقاء متعددون بعضهم جيدو الآخر سيء والآباء لا يفضلون أن تكون لابنائهم صحبة سيئة وتتكون القيم الاخلاقية لدى الطفل في سن الثانية عشرة ولذلك لا تستطيع الصحبة السيئة تغيير أخلاقياتهم تماماً

الأسباب :

١ ـ الاهتمام الخاص.

٢ ـ الدهشة والسخرية.

٣ ـ تشابه الاهتمامات.

٤ ـ المكانة الاجتماعية.

٥ ـ الحاجة المؤقتة للتمرد وتوكيد الاستقلال عن الوالدين.

٦ ـ قلة الثقة بالنفس.

طرق الوقاية **How to prevent**

١ ـ **تعرف على أصدقاء الطفل Get to Know Friends** : رحبّ بأصدقاء الطفل في بيتك وتعرف عليهم وعلى والديهم ودعهم يشعرون بالمتعة في بيتك لكي لا يبحثوا عن المتعة في أماكن أخرى وشاركهم أوقاتهم وتعرف على قيمهم الأخلاقية وأن على أطفالك أن يقيمّوا أصدقائهم وفقاً لقيم الأسرة.

٢ ـ **الأصدقاء المتعددون Variety of Friends** : ساعد طفلك على تكوين العديد من الأصدقاء وذلك عن طريق ارسال طفلك للمخيمات الصيفية وبزيارة الأصدقاء والأقارب.

٣ ـ **استخدام نظاماً معقولاً Use Reasonable Discipline** : إن الأطفال يقلدون الأبناء لذلك كن مثالاً يحتذى به .

العـــلاج What To Do ?

١ ـ النقد البناء Tactful Criticism

إن النقـد المبـاشر للطفل يتـحدى الطفل ليظهر اختياراته والنقد غير المباشر أنفع مع المراهقين. يجب على الآباء أن يلاحظوا مـدى ثبـات طفلهم ويمكن للاب أن يقول للطفل على سبيل المثال بأن صديقه أناني وأنه لا يفكر بحاجات ذلك الطفل ويمكن للاب لفت نظر الطفل بأن صـديقـه هو مـصدر مشاكل له وأن هذه الصحبة يجب أن لا تستمر ويطلب منه أن يفكر في حل هذه المشكلة.

٢ ـ شجع الفردية Encourage individuality

أطلب من الطفل تحـديد نشـاطاته وأن يغير أصـدقـائه لأن بعـضـهم سيكون غير مناسب له. إن النشـاطات المخـتلفـة تجـعل كل طفل يعمل لوحده بدون مشاركة طفل آخـر قـد يسـبب له خطورة. شـجع الأطفـال على الالتـحاق بالمؤسسات مثل الكشافة والنوادي والجـوقـات الغنائية والجماعات الصغيرة ونشاطات المدرسة يوم الخميس أو برامج الشباب أو دور العبادة.

٣ ـ أفحص حاجاته Examine needs

تعـرف على احـتياجات الطفل التي تلبى من خلال الصحبة السيئة (المغامرة المكانه ... الخ) ورتب بدائل عن هذه الصـحـبة تستطيع اشباع حاجاته فإذا كان طفلك يحب الاثارة رتب رحلة إلى حديقة الحيوانات أو إلى البرية.

٤ ـ ثق بالطفل Believe in the child

يجب أن لا يفقد الآباء ثقتهم بأطفالهم أو في قدرتهم على الـتكيف مع المواقف الصـعـبـة ثق بالخير الموجـود في الطفل وتأكـد بأن صحبة الأطفال مؤقتة وأن الطفل سـيكون في فترة تمرد محدده بالطفل لأن شـخـصـيـته قد تكونت من العمر ١٠ـ١٢ سنة.

٥ ـ قوي علاقتك Strengthen your Relationship

حاول التقرب من الطفل لتواجه صحبته السيئة شاركه نشاطاته إمضي وقتاً أكبر معه أن ذلك سيساعد الطفل على التكيف معك وحاول أن تدخل السرور عليه.

٦ ـ شجع الرفاق الآخرين Promrote other associations

حاول أن تشجع طفلك على التقليل من أصحابه السيئين تعرف على بعض الرفاق القادرين الذين لديهم قدرات جيدة وحاول أن تجعله يتعرف عليهم وأن يحتك بهم.

٧ ـ ضع حدوداً Put Limits

ضع برنامجاً للبيت لينظم الحياة. حدد أوقات الخروج والعشاء وعطلة نهاية الاسبوع لابعاد الطفل عن الصحبة السيئة. دع الطفل يبحث عن عمل غير رسمي. املأ أوقات الفراغ والمتع للطفل وهذه فرصة لمنع الطفل من الاختلاط بالأطفال السيئين ولمنعه من أن يقوم بأعمال مضادة للمجتمع إذا كان الطفل يعتدي على حقوق الآخرين تدخل عندئذ وحاول منعه لأنك مسؤول عن سلوكه ولك الحق في منع أي طفل يدخل إلى بيتك اجعل طفلك يفهم بأنه هو المسؤول عن أعماله وأنه سيعاقب عليها وأنك تدفع مقابل اعماله السيئة.

٨ ـ ضع معايير Distancing

حاول أن تنتقل من الحي الذي تسكن فيه إذا كانت هذه الجيره ستحدث أخطاراً على طفلك. أرسل طفلك ليعيش مع أقاربه لمدة محدودة. حاول أن تنقل الطفل من مدرسته الحالية إلى مدرسة أخرى أرسل الطفل إلى مخيم كشفي أو إلى مدرسة ليلية.

القسوة

Cruelty

القسـوة سلوك مـؤذ للآخرين ويمنع حدوث المتعة في الحياة إن القسوة تهدد أمن الأطفـال إن الأطفال القساه على الغالب ما يكونوا من ذوي النشاط الزائد ومن الأطفال المتفتحين والمشاغبين وذوي الذكاء أقل من غيرهم وعلى الغـالب ما يكون والديهم من الـوالـدين الذين لديهم مـشكلات زواجـيـة أو صراعـات في المنزل أن القـسـاة هم من الأطفـال الذكـور وهم قـسـاة مع الحيوانات وهم في عمر التاسعة والنصف من ذوي الذكاء العادي ولديهم ميل للقتال والكذب والسرقة وعلى الغالب ما تكون بيوت هؤلاء الأطفـال غير مـرتبـة ووالديهم من الآباء العـدوانيين وأن بعض الأطفـال القـساة على الغالب يعانون من تلف في الدماغ ولديهم تخطيط دماغ غير عادي.

طرق الوقاية — What To Do ?

١ ـ قلّل من النماذج العدوانية — Reduce aggressive Models

إن سلوك القسوة الذي تقوم به في البيت هو سلوك يحتذي به ويقلده أطفالك لذلك عليك أن تقلل من سلوك القـسـوة في البيت فعندما يرى الطفل بأن الوالدين يتشاجران ويضربوا بعـضـهم بالصـحون فإن ذلك سوف يعلم الطفل أن يفعل مثل ذلك السلوك مع غيره. إنه سـيـقلد الأذي والقـسوة التي لحقت به مع غيره لذلك حاول أن تعبر عن مشاعر غضبك بكلمات وشجع طفلك على عمل ذلك.

٢ ـ ضع حدود — Set Limits

يجب عـدم تحمل القسوة. قل للأطفال بأن الايذاء غير مرغوب فيه ولن أسمح لكم بعـمل ذلك حـاول منع الطفل جـسـدياً من عمل ذلك وأمسك يديه وأمنعه من العدوان لأن مقابلة العنف بالعنف سلوك خاطىء أرسل المعتدي إلى غرفة العزل لوقت محدد لا تدع الأطفال يستنتجوا بأنك تحترم السلوك العدوانى.

٣ ـ شجع البدائل Encourage alternative expressions of feelings

إذا لم يستطع الأطفال التعبير عن غضبهم بطريقة ما فإنهم سيلجأون للعنف والقسوة ومن الطرق للتعبير عن الغضب ما يلي:

أ ـ رسم صورة حقيرة (صورة اب مخيف أو أخ أو أخت) وهذا أفضل من لجوء الطفل لعض أو ركل الآخرين .

ب ـ تفريغ الغضب في الألعاب التي تأخذ شكل حيوانات نماذج أو بشر .

٤ ـ الدفء الأبوي Father Models Warmth

يجب أن يكون الأب ناعمًا ومحبوباً بدلاً من أن يكون قاسياً وأن يتمتع بالدفء والنعومة لكي يكون نموذجاً يتحلى بالرحمة ولا يمثل القسوة لكي يتعلم الأطفال منه ذلك إن الطفل سوف يقتدي بوالده إذا كان ودوداً وسوف يكتسب هذه الاخلاق منه عندما يشترك معه في النشاطات الممتعة.

٤ ـ قوي التعاطف Foster Enpathy

كلما يحاول الطفل ايذاء الآخرين قل له أن هذا السلوك مؤذ للاخرين وحاول أن تشجع المشاعر التعاطفية لديه وأطلب منه أن يعبر عن مشاعره إذا الصق صديقه ذيل على ظهره أو ضربه بعصا على رأسه.

العزلة الاجتماعية

Social Isolate

العزلة الاجتماعية هي احدى أشكال العلاقات المشوشة بين الأطفال إن سبب العزلة هو عدم تفاعل الأطفال مع الآخرين وربما تعود إلى الخجل إنه سلوك تجنبي للاخرين أن العـزلة الاجـتماعـية عند الطفل لها علاقة بالتحصيل الدراسي المتدنى له في المدرسة وعـدم تكيـفه إن هؤلاء الأطفال سيطورون سلوكات مثل سلوكات الجانحين إن معظم الأطفـال المعـزولين لا يثقون بأنفسهم وغير مفهومين ومرفوضيين ومتراجعين ١٠٠٪ من الأطفـال في المدارس الاسـاسـية معزولين لأن الآخرين يرفضونهم ويتجاهلون أن بعض أسـبـاب عـزلة الأطفـال تعـود إلى خـيالاتهم والاستغراق بها إن هؤلاء الأطفال يفتقرون إلى التعلم الاجتماعي ويفتقرون إلى التجربة والتمرين على خلق علاقات مع الآخـرين. إن الأطفـال المعـزولين لا يتـعلمـون قـيم الآخرين ولا يشاركونهم وجهات نظرهم إن سماتهم الشخصية هي التي تجعلهم يتقبلون أو يرفضون الآخرين

الأسباب **Reasons Why**

١ ـ الخوف من الآخرين **Fear of others**

إن أحـد أسـبـاب العزلة هي خوف الأطفال من الآخرين أنه تجنب لمشاعر الآخرين السـالبة أن الآباء الغاضبين يجعلون أطفالهم يتجنبونهم بسبب الخوف منهم إن هؤلاء الآباء سـوف يرتبطون في ذهن الطفل على أنهم مصدر للألم لذلك يهربون طلباً للأمان والسرور.

٢ ـ قلة المهارات الاجتماعية **Lack of social skills**

يجب على الآباء التـعـرف على أية مـهـارات تنقص أطفـالهم ربما لا يعرف أبنائهم التـحـدث أو التـعـبير عن أنفـسـهم أو أن أطفـالهم لا يختلطون بالآخرين لذلك يجب تعليمهم أن يكونوا اجتماعيين.

٣ ـ رفض الوالدين للأصدقاء **Parental Rejection to peers**

إن رفض الآباء لأصدقاء أطفالهم يقود الآباء إلى رفض أبنائهم ومنعهم من أن يكونوا اجتماعيين وأن النتيجة سوف تقود إلى عزلتهم الاجتماعية.

طرق الوقاية — How to prevent

١ ـ التعرض المبكر للآخرين — Early exposure to others

يجب تعريض الأطفال للتجارب الايجابية مع الآخرين. إن التجارب السالبة للأطفال تجعلهم يجتذبون الآخرين ويمكن أن يلعب الطفل مع الآخرين بوجود والده معه ويمكن تحليل المشاكل التي يقع فيها الطفل وارشاده إلى تجنبها ويجب تعاون الآباء مع أطفالهم لتشجيع عدم العزلة.

٢ ـ نمذّج وعلم وناقش انتماءات الجماعة الايجابية

Model, Teach and discuss Group belongings

يجب نمذجة المهارات الاجتماعية أمام الطلبة خلال الطفولة. الأطفال يتعلمون كيف تتعامل مع الآخرين من خلال مشاهدتهم لك علم الأطفال كيف يختلطوا مع الأطفال الآخرين وكيف يتجنبوا الشجار والتذمر المستمر .

إن الأطفال العاديون لديهم حس بالمرح والانبساط وعلى الغالب يضحكون ويطلبون الاذن باستخدام ما يخص الآخرين وهم مستعدون للربح والخسارة ويتقيدون بالقوانين ويلعبون وفقاً لمعايير الجماعة. شجع الأطفال على أن تكون لهم شخصية تتسم بالثقة بالنفس والشخصية البناءة. اشعر الأطفال في المنزل بأنك تهتم بهم وذلك من خلال سلوكك الفعلي نحوهم وليس من مجرد كلام تقوله لهم. تقبل أطفالك أن الأطفال غير المتقبلين لا يشعرون بالانتماء للأسرة ولا يستطيعون المشاركة في مجموعات غير مألوفة لهم ويجب أن يراقب الآباء مدى تقدم أبنائهم في المشاركة مع الآخرين وتقديم الدفء والدعم النفسي لهم واعطائهم فرصة للتنفيس عن مشاعرهم المكبوتة شجع الأطفال على مناقشة مشاكلهم مع أصدقائهم وقدم لهم الاقتراحات المناسبة. شجع الأطفال على تكوين صداقات وتقبل وجهات نظرهم في هذه الصدقات دعهم يتعرفون على الأطفال والمراهقين الذين يرفضون قبولهم.

إن الأطفال يميلون إلى بعض الناس ويرفضون البعض الآخر وأن بعض الأطفال

يشــجــعــون الاناقــة بينما آخــرون قــد يشــجــعــون العاب القوى. شجع الأطفال على الاسترخــاء وعلى التكيف والليــاقة وأن بمكانهم أن يكونوا قادة في بعض المهارات التي لديهم وأن يكونوا تابعين في مجالات أخــرى وذلك لجلب أهتمامــاتهم في المجــمــوعــات الاجـتماعـيــة، عرّض الأطفال إلى أفلام تشجع عدم العزلة وتشجع التفاعل الاجتماعي لأن ذلك يساعدهم على تعلم المهارات الاجتماعية بشكل سريع.

٣ ـ شجع الثقة بالنفس والمخاطرة Promote self-confidence & Risk Taking

يجب أن يشــعــر الأطفــال بالأمن النســبي واللياقة وأن عليهم أن يطوروا مهاراتهم وســيــادتهم يجب اشراكــهم في مهارات لها قيمة أو يعتبر الآخرون أن لها قيمة ويمكن تدريبهم عليها مع الآباء مــثل المهارات الرياضية والعاب القوى خاصة عند الأولاد لأن ذلك يمنع انخــراطهم في العــزلة الاجــتماعــيــة شجع هوايات الأطفال وتعرف على هذه الهوايات واشترى لهم الألعــاب المناســبــة لأنك تخلق الاهتمام لدى طفلك في اللعب دع الأطفــال يعــزفــون على الآلات الموســيــقــيــة ويستمعون للموسيقى أعزف على القيثار لأطفــالك لمنع انســحــابهم الاجــتماعي وعندمــا تتكون الثــقــة في أنفس الأطفال فإنهم ســيكونوا مــغــامــرين حتى ولو كانوا مرفوضين نوعاً ما ويمكن بناء تحملهم للرفض الاجــتماعي ودعــهم يعــرفــون أن الانسان بالرغم من رفض الآخرين له فإنه ما يزال يحتل مكانة اجتماعية وأن له قيمة ويجب أن لا يشعروا بالدونية أو العدوانية.

العـــلاج What To Do ?

١ ـ كافئ أي تفاعل اجتماعي Reward any social interaction

لا تنتــقــد أطفــالك على عــزلتــهم الاجتماعية وبدلاً من ذلك قدم لهم الجوائز المادية وقــدم لهم المديح على كل سلوك اجــتماعي يقومون به. عزز السلوك الاجتماعي لديهم فــوراً. شــجع الأطفــال المعــزولين أن يأكلوا وأن يدرســوا مع أطفــال غيرهم. قــدم له الألعــاب إذا اخــتلطوا مع الآخرين شجع الأطفال على اللعب المشترك مع الآخرين وعلى اتبــاع قــوانين الجماعــة وأخلاقياتها أو إذا إحترموا الآخرين قدم لهم الحليب والحلوى عندمــا يضــحكون أو يقــومون بألعاب هزلية أو عندما يتفاعلون وعندما ينخرطون في

مـثل هذه السلوكات دعهم يلعبون ألعاب رياضية مثل كرة السلة أو مشاهدة السينما وعندمـا تترسخ لديهم العـادات الاجـتماعـيـة فلن يلبـثـوا طويلاً بحـاجة إلى التعزيز المستمر.

٢ ـ شجع المشاركة في جماعات بشكل فاعل

Actively Encourage Group Participation

شـجع الأطفـال على التـفـاعل مع الآخـرين في ظروف عـديدة. شجع الأطفال على الاشتراك في رحلات جماعية. كافئ الـطفل الآخـر الذي يشـجع طفلك على أن يكون اجـتماعياً. أحرص على أن تكون صحبة طفلك لها قيمة مع الآخرين يمكن ذهاب طفلك إلى المسرح وإلى مـشـاهدة العـاب رياضية وإلى المتنزهات وهذه كلها تزيل عنه العزلة الاجـتماعية إنهم سوف يشعرون بالمتعة بسبب قضائهم وقتاً جميلاً مع الآخرين. دع طفلك يتـحـدث مع الآخـرين بالهاتف وأن يأخـذ أرقام هواتف أصدقائه. كن متحمساً عندمـا تشـاهده يتحدث مع الآخرين وشجعه على اطالة محادثته معهم سجل طفلك في نوادي لأن الأطفـال يقتربون من الآخـرين في مـثل هذه الحـالات حـيث يشتركـون في نشـاطات مع بعـضـهم البعض. شجع الأطفال على المشاركة في الألعاب المدرسية أو في أية مناسبات اجتماعية ولا تترد في زيارة المعلمين لتشجيعهم على اشراكه في الألعاب المدرسـيـة وفي البـيت شجع الأطفال على اللعب بكرة السلة أو التزلج على الرمل أو أن يسبحوا في بركة السباحة لمنع عزلتهم الاجتماعية.

٣ ـ علم الأطفال المهارات الاجتماعية المحددة **Teach Specific Social Skills**

لا نسـتطيع الافتراض بأن الأطفال المعزولين اجتماعياً يعرفون المهارات الاجتماعية أو أنهم يسـتطيعـون استخدامها في المواقف الاجتماعية لذلك يجب تعليمهم السلوكات المناسـبـة وأن نقـدم لهم المزيد من التدريب في استخدام المهارات الاجتماعية. يستطيع الأطفـال مـشـاهدة الآباء يمثلون التفاعل الاجتماعي عند أبنائهم. أعمل أسئلة مفتوحة مـغلقـة تسـأل بها أطفـال آخـريين وحضر أجـوبة عليـها (مثّل ذلك مع شخص آخر) باعـتـبـار أن الأبن طفل والمشـارك الآخر طفل آخر ويستلم الأطفال المعزولين المهارات الاجتماعية فإن ما يلي سيساعدك:

١ ـ علمهم مهارات الاتصال وخاصة مع الأصدقاء.

٢ ـ علّمهم كيف يكونوا صداقات بما فيها تقديم التحية أو طلب معلومات أو الاستئذان بالمغادرة.

٣ ـ علمهم استقبال ردود أفعال الآخرين الإيجابية مثل الاهتمام والاصغاء والتعاون وتقديم المساعدة.

ناقش جوانب المشكلات معهم. مثّل مشاعرهم عندما يريدون المشاركة في التفاعل الاجتماعي ومثّل قلقهم من الخوف من النتائج عن الرفض. قرر ماذا تفعل وكيف تطلب المساعدة من الآخرين وعندما يتعلم الأطفال المهارات الاجتماعية شجع الأطفال على الانخراط في جماعات اجتماعية شجع الأطفال على مشاهدة أفلام اجتماعية تظهر التفاعل الاجتماعي الايجابي. أن يشاهدوا أطفالاً يلعبون بسعادة. دع الأطفال يشاهدون الألعاب وأخذ الأدوار فيها والقيام بالأسئلة التي تتعلق بها وأن يقوموا بالتعليق عليها لأن ذلك سيشجع طفلك على اللعب مع الآخرين وأن يعرف قواعده شاهد طفلك وهو يلعب وسجل ملاحظاتك على طريق لعبة ومن ثم قدم له التغذية الراجعة المناسبة. دع الأطفال يمثلوا أدواراً في كيفية اللعب .

تقرير حالة Case Report

قُدمت نصيحة لصديق له طفل معزول اجتماعياً عمره ١٢ عاماً لقد شَجع الصديق على تقديم المديح لذلك الطفل على كل سلوك اجتماعي يقوم به وأن يتوقف الأب عن انتقاد الطفل بسبب عدم قدرته على مشاركة الآخرين ألعابهم لأنه كان نادراً ما يخرج من غرفته. شجعه والده على الاشتراك في مجموعة ولقد اشترك في نشاط يوم الخميس في مركز اجتماعي ولقد عزز بالنقود عندما يمضي وقتاً خارج المنزل وهذا الاجراء شجعه على تكوين صداقات مع الآخرين في الحي المجاور وبذلك تخلص من عزلته الاجتماعية.

الفصل الخامس
السلوك غير الاجتماعي

- مقدمة
- عدم الطاعة
- ثورات الغضب
- عدم الامانة
  - أ ـ السرقة
  - ب ـ الكذب
  - ج ـ الغش
- سوء استعمال اللغة
- اشعال النار
- التخريب
- الهرب
- التجوال
- التعصب

السلوك غير الاجتماعي

Insocial Behaviour

مقدمة :

في هذا القسم سندرس سلوك غير اجتماعي من الممكن أن يؤدي إلى صراع الطفل مع مجتمعه، ومن هذه السلوكات غير الاجتماعية الكذب والسرقة، والهروب من البيت وعدم الطاعة ... الخ. من السلوكات الغير اجتماعية، وبالرغم من أن المجتمع لا يحبذ مثل هذه التصرفات. إلاّ أنه يميل إلى التشجيع والمنافسة على التعاون .

عامل آخر متعلق بالسلوك غير الاجتماعي عند الشباب هو تشجيع الكبار للإستقلالية، إن لدى الشباب الكثير من المواهب والطاقات وما يكفي لتحمل المسؤوليات، ولكن ليس هناك من فرص تمنح لهم من الأهل أو من قبل المجتمع للقيام بالأعمال البناءه .

إن الدور الذي يحتله الطالب في الحياة يميل إلى منحه فرص قليلة في الحياة، نحو الاستقلالية والإبداع والمنافسة، وهذا ممكن أن يؤدي بجزء من الشباب إلى الجنوح نحو الجريمة، وإرتكاب أعمال منافية للأخلاق والقيم السائدة في المجتمع.

إن الأساليب الخاصة بتقليل السلوك غير الإجتماعي موضحة ومذكورة اضافة، إن علينا استعمال الأساليب المشجعة والحوافز من أجل تخفيف وتقليل السلوك الاجتماعي غير المرغوب فيه .

هناك تصرفات معينة من الأطفال تنتج عادة عن قلة إهتمام الكبار بما يحتاجونه فقد يحتاج الأطفال للعطف والحب والحنان، وإذا لم يتم اشباعها من قبل الأهل، فإن الطفل يلجأ إلى أصدقائه للحصول على ما فقده من الأهل .

على ضوء ذلك، فإن العلاقات الزوجية السيئة تؤدي في الغالب إلى ضياع الأطفال ودمارهم وتوجيههم إلى السلوكات غير اجتماعية وما يصاحب ذلك من حزن عميق، وفشل وقوة وعدم اهتمام، وهذا بالتالي سيؤدي إلى ارتكاب سلوكات غير اجتماعية كالسرقة وغير ذلك .

ومع الوقت سيلجأ الطفل إلى الكذب وعدم الطاعة، وعلى الأهل أن لا يعطوا أحكام مطلقة على سلوكيات أطفالهم، وأن لا يذكروا لطفلهم أنه طفل سيء فالطفل سيتصرف فيما بعد على هذا الأساس وبالتالي يعطيه صورة سيئة وقبيحة عن نفسه، مما يجعله يستمر في هذه التصرفات، فعلى الوالدين الابتعاد عن ذلك وأن لا يعالجوا كل التصرفات غير المقبولة مرة واحدة، لا بل يجب أن يعالجوها كل على حده ومع الوقت، وبدون حدّه، يستطيع الآباء حل مشاكل هؤلاء الأطفال خصوصاً أن الأهل يرغبون بشدة في حل مشاكل أطفالهم غير الإجتماعية .

من هذه المشاكل غير الإجتماعية ما يلي :

عدم الطاعة

Disobedience

كيف أستطيع أن أعلم بأن ابني يعمل ما أطلبه منه؟ هذا سؤال يواجه معظم الآباء والأمهات، إن هذه المشكلة ليست سهلة وهناك تقديرات بأن الأطفال لا ينفذون ما يطلب منهم، وهذا ناتج عن شعورهم بعدم الطاعة، ومع هذا ففي معظم الأوقات فإن الأطفال ينفذون ما يطلب منهم خصوصاً في السنوات الأولى والثانية من عمرهم، وخاصة في المراحل الأولى من حياة الطفل، ودلائلها تكون في الانتباه والاستجابة للأوامر والنواهي البسيطة الصادرة عن الأم مثل "تعال إلى هنا" أو لا تفعل ذلك وأما مشكلة عدم الطاعة فتأخذ صورة أفعال تمرد عنيفة ومعاكسة لإرادة الأهل على نحو متعمد، فالطفل يمر بمرحلة عصيان وعدم طاعة بشكل جديد بين السنة العاشرة والحادية عشرة من عمره.

ومع ذلك فإن كثيراً من الوالدين يشكون من كيفية تدريب أطفالهم على الطاعة، وكثيراً من الأطفال لا يطيعون والديهم فيما يقولونه، مع أن هناك اختلافات عند الأطفال لهذا النمط من السلوك .

هناك ثلاثة أشكال من عدم الطاعة (العصيان) :

١- النوع الذي يؤجل ما يطلب منه ويرفض كل ما يطلب منه ولكن بهدوء وببرود.

٢- النوع الذي يرفض بشدة وبصرامة.

٣- النوع الذي يفعل عكس ما يطلب منه تماماً.

أسباب عدم الطاعة أو (العصيان) **Reasons why**

١- التساهل الشديد أو عدم الجدية في معاملة الأطفال وخاصة الأهل الذين يحجمون عن استعمال كلمة (لا) لطفلهم.

٢- النظام الصارم بافراط مثل انتقاد الوالدين للطفل بشدة ومبالغ فيها، أو أن يبقى الأهل يشكون من أطفالهم باستمرار.

٣- عدم دقة الأهل فيما هو صحيح أو غير صحيح إذ لا يوجد لديهم خط معين أو نظام للسلوك الصحيح أو ما هو غير صحيح.

٤- انشغال الأهل عن الأطفال سواء بأعمالهم التي يزاولونها أو انشغالهم بمشاكلهم الشخصية أو انفصال الأهل عن بعضهم أو المشاكل الزوجية.

٥- عدم تقيد الأهل بقوانين ونظم معينة يجعل الابناء مثلهم لا يتقيدون بنظم أو قوانين معينة تسير سلوكهم.

٦- كلما كان الطفل أقل ذكاء كلما كانت طاعته أقل فالأطفال غير الأذكياء لهم اتجاه بعدم الطاعة.

٧- الأطفال يرغبون بعدم الطاعة عند الكسل، والتعب، والمرض، والجوع والغضب.

طرق الوقاية (وكيف نمنع ذلك) **How to preuent**

إن سيطرة الأهل في البيت، له الأثر الكبير في تربيتهم، فعلينا أن لا نستخدم أي جانب سلبي في تربيتهم.

ومن طرق الوقاية ما يلي :

١- يجب أن نبني علاقة وثيقة وجيدة مع الأطفالفكلما كانت العلاقة قوية كلما خفّت المشاكل، وعليه يحب الطفل الأهل ويميل إلى التفاعل معهم فعلى الأهل أن يعطوا أبنهم ولو جزء بسيط من وقتهم كل يوم من أجل مشاركته في لعبة وبما يحب ويشعر بأنه ممتع بالنسبة له.

٢- التـجاوب (التعاون): علينا نحن كـآباء أن نكون مـتـجـاوبين مع أطفالنا وبالتالي سـيؤدي ذلك إلى أن يكونوا متجاوبين معنا ويشعروا بنا ويستجيبوا لكل ما نطلبه منهم. على شرط أن نكون حكماء وعـقـلاء في تعـاملنا مـعـهم، وعلى أسس ثابتـة فالتعاون مع أطفالنا يجعلهم كذلك متعاونين معنا.

٣- يجب أن لا نكون دكتاتوريون أو (سلطويون): أي يجب أن لا نتعامل مع أطفالنا بأوامـر صـارمة وعلى الأطفال التنفيذ فقط، فهذا من الممكن أن يؤدي بنا إلى نتيجة عكسـيـة تماماً لما نريد، فمثلاً لا يجب أن نتوقع طاعة دائمة من أطفالنا فعلينا أن نراعي مـشـاعـرهم في ذلك ولا نكون سلطويون وآمـرين فـقط. فمثلاً دعي طفلك يتذمر قليلاً حينما يقوم بأعمال بغيضة بالنسبة له وهذا يجعله يتخلى عن شعوره بالقلق وتتوضح هذه الفقرة في الأمور التالية :

أ ـ يجب أن نكون مـثـالاً للطفل ليـحتذي بنا لأن الطفل يقوم بتقليد والديه في كل شيء. فـمـثـلاً إذا تكلم الاب وكأنه شرطي فإن إبنه يقلده في ذلك بعـدة أمـور سواء في تعامله مع والده أو مع غيره من الناس.

ب ـ يجب أن نضع أسس وقـوانين من أجل إقـامـة عـلاقة جيدة تؤدي إلى طاعة ابنائنا لنا .

ج ـ الشـخـصـيـة وتقـديمها: إن الأهل أفضل من يقرر للطفل ما يريده من نظم وأسس لتحديد شخصيته وتحديد ما يناسبه تبعاً لسنّه وعمره وذلك بمقارنته بمن هم في نفس عمره، لمعرفة إذا كان لديه مشاكل أم لا.

د ـ كُنْ محدد: عندمـا تضع مـا يناسب الطفل من أسس ونظم، فـيـجب أن تكون مناسبة وأن يكون الأهل قادرين على تحديد ما يريده وما لا يريده، وما يلزمه ومـا لا يلزمـه فيجب أن يكون الطفل واع لما سيفعله بالتحديد، فمثلاً لا تقول له رتب أو نظف غـرفـتك فـهذا شيء عام بل نقول له مثلاً علق ملابسك رتب سريرك فالطفل بهذا يعرف ما سيفعله بالضبط وفي الوقت المطلوب.

هـ ـ إشرح الأسـبـاب: وذلك بوضع السـبب من وراء تحـديدك كل فـعل يقوم به الـطفل، فـعلى الأهل أن لا يطلبـوا الطاعـة العـمـيـاء من أبنائهم أي مجرد أن

يطيعونهم فقط لأن ذلك يمنع استنتاج السلوك الأخلاقي لدى الأطفال، فالطفل يـطـيـع الـنظام أو القـانون الذي وضـع له إذا رأى أن الآخـرين من البـالغين يســتـفيدون ويقومون بتلك النظم وإذا لم يكن كذلك فإننا نتوقع المقاومة من الطفل لهذه القوانين.

و ـ توقع الطاعـة: إذا طلبت من طفلك أن يعـمل أي شيء فأشـعره بأنك تتوقع أن يطيـعك ولا تدعه يشعر بأنك تتوقع العكس، وخاصة إذا كان الطفل أو الشاب واثق من نفسه.

ز ـ أطلب بعض الطلبات من طفلك وتأكد أنها منفذة ـ أي ضع مثلاً خمسة قواعد مـعينة وتأكد أن الأطفال سيذكرونها ١٠٠٪ ولا تضع عشرة قـواعـد لا تتأكد من أن الأطفـال سـيذكرونها ولو ٥٠٪ فكثيراً من الأهل مـا يضـعـون أنظمة وقوانين كثيرة ولكنهم لا يؤكدون عليها وعلى متانتها فقد وجد الدارسون بأنه كلما كثرت القوانين والأنظمة كلما زادت معارضة أو مقاومة الأطفال .

س ـ لا تحـاول أن تؤكد على شـخصيتك عند وضعك لقانون معين، فليكن قانونك غير شـخصي، أي بدون فرض معين فمثلاً أن تقول لهم بأن القاعدة أو النظام يقول بأن لا ترمي الكرة على البيت لا أن تقول لهم لا ترموا الكرة على البيت، وغير ذلك من الأمـثلة مثل أن تقول لهم حان وقت ذهابكم للسرير لا أن تقول لهم أنا أحب أن تذهبوا للسرير الآن والرجاء أن تذهبوا .

ص ـ شرح الأمـور بطريقة ايجابية مثل أن تقول للطفل تكلم بطريقة هادئة، لا أن تقول له لا تصرخ أو مثال آخر الرجاء استعمال الشوكة والسكين ولا تقول له توقف عن الاكل بيدك.

ع ـ مـراقـبـة سلوكـه الخاص: فعلى الأهل أن يراقبوا سلوكهم الخاص عند وضع القـواعـد للنظام حـتى لا يرتكبـوا أي خطأ ما، فعليهم مراقبة نبرة صوتهم في الكلام .

غ ـ اعـطـاء الأبـناء حـرية الاخـتـيـار: على الآباء اعطاء ابنائهم بعض الحـرية في الاختيار ولكن بدون حدة مثلاً أن تقول له هل تريد أن تأخذ حمام shower في الطابق العلوي أو في حمام الطابق السـفلي فأعطيـه حرية الاختيار حتى يكون الطفل مسؤول عن تصرفاته وقادراً على اتخاذ القرار.

ر ـ كن مرناً مع طفلك في اعطائه الحرية فاعطائه الحرية يعلمه الاستقلالية والاعتماد على نفسه بطريقة أفضل.

٤ ـ وضع القواعد أو الانظمة :

أ ـ يجب على الأهل تطبيق القواعد بشكل تدريجي ولا يكونوا يوماً متساهلين واليوم الثانى صارمين أو حادين في معاملتهم للطفل، فالتدريج في تطبيق القوانين والانظمة لها ميزة كبيرة لدى الأطفال، وإذا عمل الطفل على كسر أو مخالفة القوانين والانظمة أول مرة وثانى مرة أسأليه ليجيبك ما هي القوانين التي عمل على مخالفتها، ولا تقبل عذره، أو أي ضعف لديه كمبرر لتصرفاته وخرقه القوانين، وإن بدأ الطفل يعرف بأن القوانين والانظمة ثابتة، وإذا استمر في مخالفة القوانين على الأهل معاقبته بالطرق التربويه حتى نتأكد من طاعته لنا، وأن نتجاهل أي عواطف تصدر عنه.

ب ـ استخدام العقاب المناسب: علينا أن نستخدم العقاب المنطقي المناسب مع المشكلة أي أن يكون حجم العقاب مناسباً مع حجم الخطأ الذي ارتكبه الطفل لا زيادة لا نقصان، فمثلاً أن نقول له بأن ضربك لأختك الصغيرة معناه أن تمكث في غرفتك لوحدك.

العلاج What to do

هناك عدة أساليب وجدت للتخفيف من هذا السلوك وعلاجه:

١ ـ **استخدام التعزيز الايجابي باختلاف أنواعه** : وقد نجح هذا الأسلوب مع الأطفال أقل من ١٢ سنة، ولكن مع أطفال عمرهم من ٧ ـ١٢ سنة حاولوا اتباع طريقة تسجيل نقاط معينة وأفعال ايجابية يقوم بها الطفل بحيث إذا أحرز الطفل أو عمل ٢٥ نقطة ايجابية على الأهل مدحه ومكافئته فمثلاً ممكن استخدام التعزيز الرمزي وغيره من وسائل التعزيز المناسبة. أعط نجمه للأطفال ما بين ٢ ـ ٥ سنوات على كل عمل جيد يقومون به وعندما يجمعوا مثلاً خمسة نجوم نعطيهم مكافئة أي نستبدل هذه النجمات بأشياء يحبونها مثل بعض الحلوى أو الألعاب الصغيرة ويجب أن نشرح لهم لماذا أعطيناهم هذه المكافئة.

٢ ـ **استخدام العقاب** : أنسب طريقة فعالة وهي يجب أن يعلم الطفل بأنه في كل مرة يتجه إلى الخطأ عليه أن يعاقب، أي مقابل كل خطأ هناك عقاب مناسب للخطأ، بعض الأهل يتبعون طرقاً مختلفة في عقاب أبنائهم فمثلاً الابن الذي لا يقوم بعمله اليومي الذي يقوم به مثل رمي القاذورات من البيت وخاصة في الصباح، فإن الأهل يجعلونه يقوم بهذا العمل في المساء وإذا لم يفعل ذلك فإن الأم تقوم بذلك بعد أن تخصم خمسة قروش من مصروفه الاسبوعي، وهناك بديل آخر وهو عدم السماح للابن للذهاب للنوم حتى يكمل واجبه اليومي.

مثال آخر على خروج ولد عمره ١٦ سنة من البيت وعودتها الساعة ٩ ليلاً فكلما تأخر عن الموعد المحدد يعني حرمانه من فترات الخروج في المرات اللاحقة أو كل ٢٥ دقيقة تأخير مثلاً يعني حرمانه من الخروج ساعة في الليل أو يوم عطلته وهكذا.

٣ ـ **استخدام التأنيب القاسي** : إذا لم يكمل الطفل عمله اليومي الذي يقوم به في ترتيب سريره في الصباح على الأم أن تقول له «إنك لم تقم بترتيب سريرك هذا الصباح» وهذا يعنى أن يكون العمل أكثر عندي هذا اليوم، وهذا يجعلني تعيسة جداً.

٤ ـ **الجمع بين الترهيب والترغيب** : فالترغيب يكون باعطائه مكافئة حينما يقوم بالعمل الذي طلب منه، والترهيب يكون في عدم الطاعة، في البداية يجب على الأهل تحديد وتقرير مهمة الطفل بوضوح، والثناء عليه وامتداحه إذا قام بالعمل المطلوب منه، وإذا رفض القيام بالعمل المطلوب منه، على الأهل سؤاله ماذا يريد أن يعمل، وأن نجعله يعمل فإذا عَمل أُثنى عليه وإذا لم يقم بعمله علينا أن نذكر له بأنه لا يحصل على ما يريد حتى يقوم بما طلبناه منه القيام به، وأن نعبر له عن غضبنا وعلى الأهل أن يصرحوا له بأن سلوكه هو السبب، وإذا أصّر على عدم عمل المهمة المعطاه له، علينا وضعه في غرفته حتى يهدأ لوحده، وأن تشرح له لماذا قمنا بهذا العمل، لكي يتعلم الطاعة مرة أخرى وهناك الكثير من الأمثلة التي من الممكن أن يستخدمها الأهل في تعليم ابنهم الطاعة عن طريق الترغيب والترهيب.

٥ ـ **تقـوية علاقتك** : حـاول أن تظهـر مـزيداً من الحب والحنان لطفلك، وأقضي معه وقـتـاً أطول، لأن هذا الأسلوب سـيـجعل ابنك يتقبل النظام والطاعة بشكل جيد وبصدر رحب ويجب مشاركته بأي نشاط من النشاطات التي تهمه، كُن النموذج للابن الذي يقلدنا في كل تصرفـاتنا، فـالابن أو الطفل يكون مرآه لوالديه فتصرف الأهـل تعكس صـورة مـا لدى الطفل، وعـلاقـة الطفل بوالديه تقـوى عن طريق صداقته فهو يحتاج الصداقة ولا يحتاج رجل بوليس.

٦ ـ **التجاهل** : تظهـر الابحـاث أن الآباء والأمهات يظهرون اهتمامات بالأطفال بمعدل ١٠٠٪ من الوقت الذي يظهـر فيه الطفل سلوك غير اجتماعي، أو معارض لرغبة الـوالـديـن وعـلى هـذا يجـب على الأهل أن يحاولوا تجـاهل سلوكـات الطفل غير الإجـتماعية، فعندما نتجاهل سلوك الطفل المعارض بنسبة معينة فإنه عليك أن لا تتجاهل بنسبة ١٠٠٪ سلوك الطفل الايجابي والجـيد، لأن تجاهل السلوكات غير الجيدة سيؤدى بالنهاية إلى نتائج لها سلبياتها على سلوك الطفل .

فـمـثلاً إذا عاد الطفل وهو تعب من المدرسة ولم يخلع معطفه ورفض ذلك، فعلينا مجاراته وفتح حديث هام معه، لا أن نحاول أن نجعله يخلع معطفه بالقوة.

٧ ـ **العقد Contrat** : من أجل الوصـول إلى نتائج جيدة حاول بكل جهدك أن توقع مع طفلك عقد مكتوب يتعهد به وأنت بالعمل على تطبيق شيء من النظام أو القيام بعـمل مـرغـوب به لدى الأسرة، فـهـذا سيعطى الطفل نوع من الالتزام الأخلاقي والأدبي على الأقل، وفي نهاية العـقـد على الطرفين أي الأهل والطفل أن يعـملا على توقـيع هذا العـقـد الذي يحتوي على ما سيعمله الابن خلال اسبوع وما سيعمله الأهل في تلك الفترة كذلك.

٨ ـ **اعطاء التـعليمات الواضـحة والهادفة والبناءة** : عندما تعطي طفلك تعليمات، فـيـجب أن تكون ايجابيـة وبناءة وكـذلك يجب أن تكون هذه التـعليمات واضـحة للطفل إذ على الأهل شرح مـا يجب أن يفـعله، ومـا لا يجب أن يفعله، كأن تخبره بشكل مـباشر أن يلتقط ما رماه من ورق في البيت بشكل مباشر وواضـح، وعليهم

أي الأهل أن يتجنبوا الأوامر مثلاً أن تقول الأم لابنها أجمع جميع لعبك وكتبك عن الارض في غرفة الألعاب وضعها في الخزانة أو على الرف المحدد لها، فعلى الأم أن تعطيه وقتاً واضحاً ومحدداً للقيام بعمله، وعلى الأهل تجنب الأوامر ذات الأشكال التالية :

أ ـ أوامر بشكل مهم وغير واضح.

ب ـ أوامر غير مكتملة يقطعها الوالدان بين فترة وأخرى.

ج ـ أوامر لا تسمح بالوقت الكافي للطفل بأن يكمل مهمته.

٩ ـ **السماح ببعض العصيان** : عندما يكون لك أبناء في سن المراهقة خاصة فيجب عليك أن تسمح لهم ببعض العصيان أحياناً. والتي قد تكون مخالفة لبعض التقاليد الإجتماعية، فتسمح لهم أن يلبسوا ما يريدون أو أن يرتبوا شعرهم كما يحبون وهكذا فإن هذه الطريقة تعطي الطفل أو الشاب فرصة ليعبر عن استقلاليته وعدم تمرده .

١٠ ـ **استعمال تكنيك أو أسلوب (أوقف العالم)** : والمقصود بذلك هو محاولة منع طفلك عن عالم أصدقائه، فأبعده بعض الوقت عن أصحابه، كأن تقول له لا يجب عليك أن تلعب بالخارج أو مع أصدقائك حتى تعمل كذا أو كذا.

١١ ـ **عدم اعطاء الطفل فرصة للشعور بأنه كل شيء في البيت أو بأنه هو رئيس البيت** : وهذا الأسلوب قد ينجح وخاصة في الأسرة التي لديها طفل واحد أو طفلة واحدة فمثلاً ممكن ألاّ نجعله يشعر بأنه الاقوى بعدة أساليب منها مثلاً أن الاب أو الأم يقومون بطرق مختلفة للحيلولة دون ذلك وإشعاره بأن الأهل هم الأقوى، وعندما تتكرر هذه اللعبة أي حمل الابن بشكل لا يستطيع أن يكون هو الأقوى، وعند ذلك لا يستطيع الطفل أن يشعر بأنه هو الرئيس أو الزعيم في البيت، وهناك عدة أساليب أخرى وتكنيكات لتأدية الغرض ذاته.

بعض الحالات التي ذكرت والتي يظهر الطفل من خلالها سلوكاً غير اجتماعي .

الحالة الأولى :

عندمـا تطلب الأم من طفلهـا البـالغ من العمر ٥ سنوات بأن يفـعل أشـياء تريدها ولكنه يرفض عـمل أي شيء يطلب منه، لم يفـهم الأهل سـبب ذلك وأعادوا الطلب إليه بأن يفـعل العـمل الذي يريدونه مـرة أو مرتين فإذا فعل فإنه يكافىء ويمتدح، إن هذه الطريقة تعطي نتائج ايجابية للحصول على الطاعة المطلوبة .

الحالة الثانية :

طفل عمره أربع سنوات له تصرفات غير اجتماعية ومعارضة مثل:

١ ـ عض قميصه.

٢ يخرج لسانه.

٣ ـ يضرب نفسه.

٤ ـ يدعو الآخرين بأسماء غير مناسبة.

٥ ـ يهدد برمي ملابسه.

٦ ـ يقول لا بصوت عالي.

٧ ـ يهدد بتدمير أشياء كثيرة.

٨ ـ يلقي بالأجسام على الأرض.

٩ ـ يدفع أخته.

وتشـعـر الأم بأنها فقدت صبرها بمحاولة أقناعه بالكف عن ذلك، فعندما يجب أن يُطلب من الطفل المكوث في غـرفـته مدة خمسـة دقائق على أن يمنع عنه كل ما يلهو به داخل الغرفة وأثناء ذلك على الأم أن تدخل الغـرفة وتنظفها بينما تمدحه أثناء جلوسه فـيها بدون مشاغبات، أي علينا ابتاع العقاب والثواب في آن واحد.

وهناك حالات كثيرة توضـح سلوكيات الأطفال وتعاونهم أو عدم تعاونهم وطاعتهم للأهل، ومـا علينا في جميع الحـالات إلاّ أن نتـبع القـوانين والوقـاعد في كيفية معالجة سلوك الأطفال.

نوبات الغضب الحادة أو فقدان الأعصاب

Tantors

إن فقدان الأعصاب مظهر من مظاهر العصبية، يتبعه ثورات غضب وخراب وتدمير، بما في ذلك التدحرج على الارض.

يعتبر هذا النوع من النوبات عادياً وسوياً إذا صدر عن طفل في الثانية أو الرابعة من العمر حيث تنفجر هذه الثورات من الغضب عندما تحبط الأم ابنها، ويعمل على ايذاء نفسه أكثر من ايذائها.

عالم النفس البرت تريشمان قال أن فقدان الأعصاب، ليست حادثة عابرة إنما هو حلقات متصلة من الحوادث، وفقدان الأعصاب يمر في عدة مراحل، تبدأ بحالات بسيطة معينة ومميزة لا تدعوا الأهل إلى القلق، ولكن تتطور هذه الحلقات إلى ما هو أبعد من ذلك ويمكن ملاحظة أن الوقت بين نوبات الغضب وفقدان الاعصاب كحالة أولى أو مرة أولى وبين المرة الثانية قد يطول، وممكن السيطرة على حوادث نوبات الغضب الحادة بعدة طرق أو على الأقل مراقبتها بمحاولة تسجيل اللحظة العصبية عند الطفل حتى النهاية عدة مرات وبذلك يمكن معرفة ما إذا كان قد حصل تقدم أو لا.

وكذلك من الممكن ملاحظة بعض التقدم بظهور ملامح الندم أو الأسف على وجه الطفل بعد لحظات العصبية، وكذلك فإن هناك بعض التقدم عند الأطفال ذوي العصبية وهو أن حدة العصبية نفسها يمكن أن تقل من ١٥ دقيقة إلى دقيقتين أو دقيقة واحدة.

ومن الممكن أن تمر مراحل الغضب لدى الطفل بعدة مراحل ففي المرحلة الأولى وهي مرحلة معروفة لدى كثير من الابوين، فالطفل ممكن أن يتذمر ويكون متوتر ومكتئب ويقاوم والديه، فإذا طلب منه والديه الهدوء فإنه يصرخ، فمن الممكن أن يقول له والديه إنه باستطاعته عمل تعليمات منه نفسه بنفسه حينما يتوقف عن الصراخ، والغضب. وفي المرحلة الثانية يقول الطفل اتركونى لوحدي فيصبح حزيناً ولا يتكلم مع والديه وممكن أن يتقبل كأس من الماء وكأن شيئاً لم يحدث وفي المرحلة الأخيرة ممكن أن يشعر بالتعب ويصيبه إحمرار في الوجه.

الأسباب Reasons why

إن الغضب شيء طبيعي وردود فعله ردود طبيعية، وأحياناً فقدان الأعصاب أو نوبات الغضب يكون نتيجة للاحباط، ولسوء الحظ، هذا أحد الأسباب أما السبب الآخر فهو رؤيته للأطفال الأكبر منه فيفقدون أعصابهم أما العامل الثالث فهو عدم قدرة الأطفال في التعبير عما يجول في أنفسهم فيعبرون عن ذلك بالغضب الحاد وفقدان الأعصاب.

طرق الوقاية How to prevent

١ ـ **لا تكن نموذجاً للغضب** : إذ أن الأهل لا يستطيعون منع أطفالهم من نوبات الغضب أو أقناعهم بالكف عن ذلك طالما نحن الآباء نعانى من هذه المشكلة ولا نستطيع التحكم بأعصابنا لذا علينا أن نأخذ ذلك بعين الاعتبار وأن نكون نموذجاً جيداً بالنسبة لسلوكاتنا تجاه أطفالنا.

٢ ـ **الحاجات الفسيولوجية** : هناك حاجات فسيولوجية لدى الأطفال كالجوع والعطش ...الخ فعلى الأهل التأكد من أن ابنهم يأخذ القسط الوافي من الراحة والنوم وأنه يتناول وجباته في وقتها، وعليه فعلينا تلبية حاجات الأطفال الفسيولوجية وغيرها من الحاجات ضمن الحدود والتي تعمل على الحد من حالات نوبات الغضب عندهم.

٣ ـ **اعطاء الأطفال الحد الأدني من متطلباتهم** : على الأهل محاولة عدم اعطاء الأطفال كل ما يريدونه في الحياة من حاجات بل عليهم التقليل من تلبية حاجاتهم وطلباتهم بالحد المعقول الذي يتناسب مع ما يلزمهم، ولكن بحيث لا يفقدون أعصابهم.

٤ ـ **تحذير مبكر** : عندما يبدأ الطفل بالعصبية على الأهل أن يشجعوا طفلهم على أن يعبر عن ما بداخله، حاول معرفة الأسباب، بالسرعة الممكنة من أجل أقناعه بعدم الاستمرار في ذلك، فمثلاً يمكن سؤال الطفل عن سبب غضبه أو بسؤاله بشكل مباشر عن ما يريد أو ما الذي جعله يغضب عند ذلك نستطيع الحد من غضبه،

فإذا لم يكن لديهم فكرة عما يغضبه على الأهل سؤاله مثلاً، هل حصل شيء في المدرسة هذا اليوم، أو هل أنت غضبان لأنك قمت بترتيب غرفتك اليوم.

٥ ـ **محاولة تعليم الأطفال عملية الاسترخاء وإراحة الأعصاب** : على الأهل تعليم الطفل كيف يسترخي ويريح أعصابه عن طريق عمل استرخاء لعدة أجزاء من عضلاته، وعن طريق التنفس العميق، كل ذلك يساعد الطفل على السيطرة على نفسه والشعور بالهدوء.

طرق العلاج What to do

إنها لحقيقة بسيطة هي أنه لا يوجد طريقة معينة لمعالجة العصبية ولكن التكنيكات التالية أثبتت جدواها في معالجة هذه الحالة المرضية، ومع ذلك فإن التجاهل قد أثبت قدرته وبطريقة عملية في علاج هذه الحالة .

١ ـ التجاهل :

من الأفضل للأهل تجاهل سلوك الغضب لدى الأطفال، فالأفضل للأب مثلاً أن ينسحب أثناء غضب الطفل إلى غرفة النوم أو إلى أي مكان آخر ويأخذ معه كتاب ما، ولا يرجع إلى نفس مكان ابنه إلى حين هدوءه.

ويجب على الأهل أن لا ينسوا أنه من الممكن أن يقوم الطفل أثناء غضبه بتكسير أشياء ما في البيت. فما على الأهل إلاّ أن يبعدوه إلى مكان أمين لا يكسر أو يخرب فيه أي شيء أثناء سلوكه الغاضب، وفي بعض الأحيان تنتاب الأطفال نوبات من ضيق في التنفس نتيجة لشدة غضبهم وهذا يظهر على وجوههم على شكل أزرقاق، ومع ذلك على الأهل تجاهل ذلك، فالبرغم من ضيق التنفس أن الطفل سيبقى قادراً على التنفس بالرغم من ذلك ولا نتدخل إلاّ في حالة اغماء الطفل .

٢ ـ تعابير الغضب المناسبة :

١ ـ **التعبير اللفظي** : هناك مكان للغضب وللتعبير عن الغضب أيضاً، إذ يجب على الأهل والأطفال أن يتقبلوا غضب بعضهم البعض عن طريق الكلمات، فمثلاً لو

أخبرت الأم طفلها بأن وضع الألعاب في البيت يثير فوض كبيرة، وهذا يعني مزيد من العمل بالنسبة لي، أو إذا أخبرت الأم ابنها بأنها تشعر شعور سيء لأنه يمكث فترة طويلة خارج البيت، وهكذا بهذه الطريقة يدرك الطفل مني الغضب ولماذا ولأية أسباب، تماماً كمحاولة الابن سؤال أهله لماذا يخرجون أحياناً كثيرة بدونه. فربما ذلك يساعده في السيطرة على أعصابه.

٢ ـ **اللجوء إلى الرياضة الجسدية** : يمكن التخفيف من الغضب عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية والتي تساهم بدرجة كبيرة في التخفيف من الغضب، وهناك أنواع كثيرة من الرياضة ممكن مزاولتها للتخفيف من الغضب كالركض والمشي، والرقص ... الخ.

٣ ـ **استخدام الجوائز أو المكافآت** : من أجل وضع الطفل في مكان جيد، يجب علينا اشعاره بكافة النواحي الايجابية لأعماله، هذا وبالتدريج فإن الطفل وعن طريق المزيد من استخدام نظام التعزيز وخاصة التعزيز الرمزي يمكن الحصول على نتائج جيدة فيما بعد.

٤ ـ **عدم المبالغة في العقاب** : عند حدوث غضب ما، حاول عزل الطفل لوحده مدة ٥ ـ ١٠ دقائق بدون عقاب أو ثواب. فإذا لم يستجب ممكن أن تطول المدة، ولا نحاول إظهار، أية عواطف غضب نحو ذلك التصرف.

٥ ـ **الحاجة لمزيد من الرقابة** : إن كثيراً من الأطفال صغار السن يظهروا حاجتهم لمشاركة الكبار اهتماماتهم فعندما يغضب الطفل فإنه من السهل التوقف عن غضبه بمجرد أقتراب الكبير منه فإنه يهدأ ويخاف وكذلك علينا أن نجعل الطفل يدرك جيداً ماذا يريد، وماذا نرغب، وبماذا لا نرغب نحن الأهل، وذلك بأخذه معنا إلى مكان ما. وإذا غضب من أخته مثلاً يجب أن نعرف ما هو السبب في ذلك الغضب وأن نقول له إذا أنت غضبان مع أختك فأخبرها عن سبب غضبك تجاهها.

٦ ـ **لعب الأدوار** : يجب على الأهل مساعدة أطفالهم في ممارسة أدوارهم في هذه الحياة. فعلى سبيل المثال علينا أقناع الطفل بالسيطرة على غضبه عن طريق جعله يمثل لنا الدور إذا ثار أحد في وجهه ماذا عليه أن يعمل وكيف يتصرف مثلاً

كـغـضـبه من الأستاذ الذي استثاره، إن علينا أثناء لعبه أو تمثيله للدور مراقبته جيداً وكيف تكون ردة فعله وغضبه وكيف يتصرف.

٧ ـ **التحدث مع النفس** : يجب علينا تعليم الأطفـال كيف يكلّمون أنفسـهم أثناء أو في بداية غـضـبـهم وذلك في محاولة لتهدئة أنفسـهم، ومنعهم من الغضب، أي عندما يُغـضب طفل زمـيله فـعلينا أن نعلّم الطفل مـثـلاً أن يقـول حسناً أن الأطفال لا يعنون لي أي شيء وأنا أشـعر بالأسف من أجلهم وعليهم أن يشعروا بالشفقة على أنفسـهم لأنهم كذلك. فهذه الطريقة تخفف من غضب الطفل بشكل كبير.

٨ ـ **أخذ العبرة** : علينا مناقـشة الغضب بعد حدوثه مع الأطفال، وذلك بشكل ايجابي والاستماع للطفل بشكل جيد وبكل حريص.

٩ ـ **السـيطرة على الطفل** : على الآباء أن يسـيطروا على الطفل حـينما يغـضب بشدة وتثـور أعـصابه وذلك لمنعه من عمل شيء ما مدمر أو مخرب. لأن بعض الأطفال بحاجة إلى السيطرة عليهم حينما يغضبون ويفقدون أعصابهم.

وعلى الأهل أن يتكلمـوا معه بصوت هادء وأن لا يقابلوا الغضب بغضب آخر وإن عليهم أن ينقلوه لمكان أمين وهادء وهذا يمنع من مـشاجرته مع أطفال آخرين في البـيت، ويمنع أحـداث أضرار جـسمية بالنسبة للطفل، وعلينا أن نتجنب مناقشة الموضوع معه أثناء غضبه بل على الأهل مـواساته بأن يقولوا له أننا نعرف بأنك تشـعر شعور سيء لأنك غضبت كثيراً ونحن نتأسف لشعورك هذا وعلينا أن ندع الطفل ينام أو أن يبقى لوحده إذا أراد ذلك. وبعد أن يرجع الطفل لطبيعته وحياته العادية علينا أن نناقش الموضوع معه وكيف أثر على سلوكه وما فعله به.

١٠ ـ **ابعـاده عن المخاطر** : يجـب علينا ابعـاد الطفل مـا يمكن عن المكان الذي من الممكن أن يشكل خطراً عليـه أو على غيره، إلى مكان أكـثـر هدوءاً وكـذلك بالأمكان أعطائه كأسـاً من الماء البـارد أو وضـع فـوطة مـبلله بالماء البارد على جبينه حتى تخفف عليه وتبرده فعندما يشعر الطفل بالهدوء أجعله ينام ويهدأ.

هناك بعض الحالات التي درست بخصوص حالات الغضب الحادة وهي :

الحالة الأولى : Billy كان يحاول بصعوبة بالغة السيطرة على أعصابه في مدرسته الابتدائية وقد طرد بيلي من المدرسة بسبب جرحه لشعور استاذه في المدرسة، أما أستاذه في البيت فقد قرر اتباع طريقة معينة وقواعد جديدة للتخفيف من حدة انفعالاته، فقد أخبر الأستاذ Billy بأنه إذا سجل له ٢٥ مرة يغضبها Billy هناك عقاب له.

والعقاب هو أن عليه الجلوس على مقعد لوحده في زاوية بعيدة ومنعزلة لكل خمس مرات يغضب بها، وهكذا فقد تكرر العمل عدة مرات في اليوم. والنتائج أظهرت أنه قد خفف من غضبه بشكل ملحوظ، وخفف من سلوكه هذا في بضعة أيام فقط.

السرقة «عدم الأمان»

Cheating

إن السرقة هي محاولة ملك شيء يشعر الطفل بأنه لا يملكه، وعليه فإن الطفل يجب أن يعرف أن أخْذ شيء ما يتطلب اذناً معيناً لأخذه. وإلاّ أعتبر ذلك سرقة.

فالسرقة تقلق الأهل أكثر من غيرها في سلوك الأطفال، وهو ما يدعوه الأهل بسلوك المجرمين. وبالتالي فإنهم يظهرون أهتماماً كبيراً بذلك ففي كل عام يذهب حوالي ٢٥,٠٠٠ طفل إلى الإصلاحية بسبب السرقة .

وإن للسرقة دلالات تختلف باختلاف مراحل نمو الطفل فقد يتناول طفل في سن مبكرة جداً، لعبة طفل آخر، لأن مفهوم الملكية، ومفهوم السرقة غير واضحتان بالنسبة له، والطفل سريع التعلم إذ يتعلم في سن مبكرة ويتعلم الأطفال أن السرقة عمل خاطيء إذا وصف الآباء والأمهات هذا العمل بالخطأ، وعاقبوا أطفالهم في حال الاستمرار في ممارسته.

أسباب ذلك
Reasons why

إن الأطفال يسرقون لعدة أسباب، وهم يدركون أن ما يأخذونه يعود لغيرهم. وهناك عدة أسباب للسرقة لابد من ذكرها :

١ ـ يمكن أن يوجد لدى الطفل نقص ما في بعض الأشياء وبذلك يضطر للسرقة لتعويض ذلك النقص والبعض من الأطفال تؤثر عليهم البيئة التي يعيشون بها وخاصة إذا كان أحد الوالدين متوفى أو الوالد مدمن على الكحول أو البيئة نفسها فقيرة، وهذه عناصر تساعد الطفل على أن يسرق.

٢ ـ شعور بعض الأهل بالسعادة عندما يقوم ابنهم بسرقة شيء ما، وبهذا يشعر كذلك الطفل بالسعادة ويستمر في عمله هذا.

٣ ـ الأطفال يسرقون بسبب رغبتهم الملّحة في تقليد من هم أكبر منهم سناً كالصديق

أو الوالد، أو الأخ وغيرهم من الذين يؤثرون عليه في حياته، أي عن طريق تقليد الآخرين.

٤ ـ بعض الأطفال يقومون بعملية السرقة لاثبات ذلك لأنفسهم بأنهم الأقوى خصوصاً أمام الآخرين وخاصة رفقاء السوء، وبعض الأطفال يشعرون بمتعه في ذلك العمل.

٥ ـ الأطفال من الطبقات الدنيا يسرقون لتعويض ما ينقصهم بسبب فقرهم لعدم وجود نقود يشترون أو يحصلون بها على ما يريدون. الأطفال يقومون بسرقة مايمنعه الأهل عنهم، فمثلاً إذا منعهم الأهل من لبس أي شيء لهم فإن، الأطفال يعملون على أخذها بدون علمهم .

٦ ـ بعض الأطفال يقومون بعملية السرقة وذلك نتيجة ما يكبتونه في أنفسهم، أو بسبب ضغط معين يدفعهم لارتكاب السرقة الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالراحة بعد السرقة، وممكن أن يكون ذلك نتيجة لقدوم طفل جديد على البيت، أو أن يكون لدى الطفل أحباط أو خيبة أمل شديدة.

طرق الوقاية How to prevent

١ ـ تعليم القيم: على الأهل أن يعلموا الأطفال القيم والعادات الجيدة والاهتمام بذلك قدر الأمكان، وتعليمهم أو توعيتهم أن الحياة للجميع وليس لفرد معين وتوعيتهم للمحافظة على ممتلكات الآخرين، فالطفل الذي يعيش في جو يتسم بالاخلاق والقيم الحميدة يرغب أصلاً بتقليد والديه ويتبنى قيمهما ومعاييرهما.

٢ ـ يجب أن يعمل الأهل على تنمية علاقة وثيقة يسودها الحب والتفاهم مع الأبناء.

٣ ـ يجب أن يكون هناك مصروف ثابت للطفل يجعله يشتري ما يعتقد بأنه جيد له، وأنه بحاجة فعلاً إليه، وممكن أن يكون هذا الدخل من عمل أضافي يقوم به الطفل بعد المدرسة، دع ابنك يعرف بأنك ستعطيه نقود إذا احتاج إليها فعلاً، وحاول مساعدته فعلاً .

٤ ـ الإشراف المباشر على الأطفال: بالاضافة لتعليمهم القيم والاهتمام بما يحتاجونه فالأطفال بحاجة إلى اشراف ومراقبه مباشرة، فعندما يراقب سلوك الطفل مراقبة مباشرة من قبل الأهل لا يقوم بعملية السرقة وإذا قام بها فالأهل يعرفونها من البداية قبل أن تتأصل وتصبح عادة لديه لأن علاجها في البداية يكون أسهل.

٥ ـ كن المثل الجيد لابنك. إن تعاملك مع الطفل بأمانه وإخلاص وبدون خداع يعلم طفلك الأمانة والمحافظة على أشياءه وأشياء الآخرين .

٦ ـ حق الملكية: علينا تعليم أطفالنا كيف يشعرون بحقهم في ملكية الأشياء التي تخصهم فقط ونعلمهم كيف يردون الأشياء إلى أصحابها إذا استعاروها منهم وبأذنهم.

٧ ـ عدم ترك أشياء ممكن أن تغري أطفالنا للقيام بالسرقة مثل النقود وغيرها من الوسائل التي تساهم في اغرائهم.

العلاج What to do

١ ـ **التصرف بعفوية** : عند حدوث سلوك السرقة يجب على الأهل البحث عن الخطأ والأسباب التي دعت إلى ذلك السلوك سواء من داخل أم من خارج البيت وباقصى سرعة ممكنة.

٢ ـ **السلوك الصحيح** : يجب علينا أن نفعل ما نعتقد أنه الصحيح لصالح أطفالنا، فعندما يسرق أحد أطفالنا شيئاً ما، علينا أن نعالج الأمر بروية وبتأنى، فإذا أخذ شيء من أي طفل علينا أن نجعل طفلنا يعيد ما أخذه مع اعتذاره للشخص الذي أخذه منه، وإذا سرق الابن شيء وعلمت به بعد أن استهلكه فعلى الأهل دفع ثمنه حالاً وذلك لتصحيح الوضع، ولأعادة الثقة بنفسه.

٣ ـ **مواجهة الوضع** : إن معالجة الوضع ومجابهته بجّدية سيؤدي إلى الحل الصحيح. وذلك لخطورة الموقف أو السلوك، وهذا يتطلب معرفة لماذا قام بهذا السلوك غير المناسب او غير المرغوب فيه، بطريقة سهلة ومبسطة بدون أي تعقيد مما يؤثر على سلوك ونفسية الطفل مستقبلاً ومن أجل حل الأمور مثلاً أن نقول

للطفل "مـاذا تشـعـر لو أن شخصاً ما أخذ ما تملكه أنت" أو مثال آخر إذا أخذ الطفل نقـود من محفظة والده بدون علمـه أن يقـول "أنا لست متأكداً إذا أخذت نقـود من محفظتي ولكن إذا أخـذتها لأنك شـعرت بأنك بحاجة لها حقيقة وإنك سترجـعـهـا فـيما بعـد، سأكون فخور بك وستصبح فخوراً أنت بنفسك، وواثقاً بنفسك وستصبح تعيساً إذا كنت غير أمين مع غيرك من الناس فهذه الكلمات من الممكن أن تعالج الموقف وأن تجعله يتصرف التصرف الصحيح .

٤ ـ **الفهم** : يجب علينا أن نفـهم تماماً لماذا قام الطفل بذلك العمل أو السلوك وما هي دوافـعـه، وعن طريق ذلك يمكننا الوصـول إلى الحلول فبمعرفة السبب يمكن أن يسـاعـد ذلك الأهل بوضع الحلول المناسـبـة وهناك بعض الأسـباب التي تجعل بعض الأطفال يسرقون في المدرسة منها :

أ ـ الحرمان الاقتصادي: وذلك بسبب نقص مادي لديهم إذ يشعر بعض الأطفال بحـاجـتهم للنقود لشراء بهض الأشياء التي يريدونها مثل الحلوي، وغيرها، ويريدون أن يكون مـعهم مثلما يكون مع أصدقائهم والحل هو تزويدهم بما يحتاجونه من نقود حسب حاجتهم .

ب ـ الحـرمـان العـاطفي: وذلك نتـيجة لشعورهم بالنقص بالحنان والعاطفة من المحـيطين بهم، وخاصة مدى اهتمام أهلهم وعنايتهم بأطفالهم، والحل يكون عن طريق تقديم الحب والحنان للأطفال بما فيه الكفاية والاهتمام بحاجاتهم ومتطلباتهم، وقضاء الوقت الكافي معهم .

ج ـ عـدم النضـوج والادراك: في بعض المدارس يقـوم الأطفـال بالسرقة وخاصة الأطفال اللذين يتراوح أعمارهـم من ٧ سنوات فأكـثر، وذلك لعدم نضوجهم. ومـثل هؤلاء الأطفـال يقـومون بالسرقة للحصول على ما يريدونه في الحال، وهؤلاء لا توجـد لديهم المعرفة الكافية والنضـج الكافي للتفريق ما بين الاعارة والسرقـة والحل يكون عن طريق تعليـمهم المبادىء المتعلقة بذلك، وأن نشرح لهم الحـاجة إلى وجود القواعد والقوانين التي تصون الملكية. والعقاب لا ينفع في هـذه الطريقـة ويجب أن يفسر الأهل السرقـة عند الطفل بعـدم شـعـوره بـالمسـؤوليـة، إن العـقـاب من الممكن أن يدفع الطفل إلى الكذب فيقع الأهل بمشكلة أخرى.

د ـ الاعتداد بالنفس، لاظهار بطوله ضعيفة أمام الآخرين: يقوم الطفل بالسرقة ليظهر لأصحابه بأنه قادر على عمل مثل هذه الأشياء والحل يكون عن طريق اعطاء الابن البدائل حتى يظهر نفسه أمام الآخرين بأشياء تكون ايجابية ونافعة، وقد تكون السرقة نوعاً من التمرد ضد الوالدين، أو الهروب من سيطرة الأم الزائدة وذلك كوسيلة لاثبات الطفل لذاته.

و ـ التشجيع والسرور أي سرقة الطفل لشيء ما قد تريح الأهل وتجعلهم يشعرون بسعادة داخلية، وهذا يكون نتيجة لنقص في ذاتهم. والحل هنا هو التغيير في سلوك الأهل.

٥ ـ **عند حدوث السرقة** : علينا كأهل أن نتصرف بحكمة وروية، بدون عصبية بالغة ولا يجب أن نعتبر أن السرقة فشل معين عند الأطفال، ومصيبة حلت بالأسرة بل يجب أن نعتبرها حالة معينة يجب معرفة سببها من أجل علاجها، وعلينا أن لا نبالغ في معالجة ذلك وأن لا نبالغ في وصف السرقة والمهم في هذه الحالة أن نخفف من الشعور السيء لدى الطفل بحيث نجعله يشعر بأننا متفهمون لوضعه تماماً، وعلينا أن لا نوجه تهمة السرقة للطفل بشكل مباشر .

٦ ـ **المراقبة** : على الأهل مراقبة تلك السلوكيات كالسرقة والغش ومراقبة أنفسهم لأنهم النموذج لابنائهم وعليهم مراقبة سلوكياتهم ومراقبة الفاظهم وخصوصاً الالفاظ التي يلقبون بها الطفل حين يسرق كان يقولون له (سّراق).

كما نشرح له أهمية الحاجة إلى التغيير وعلينا التذكر بأن الأطفال حين يقعون في مشكلة فإنهم بحاجة إلى مساعدتنا وتفاعلنا معهم، فمثلاً نقول للطفل الذي أخذ فلوس من محفظة والديه «أنا أعرف أنك أخذت فلوس ومن الممكن أن تكون محتاجاً لها حقيقة، ولكنك لم تعرف كيف تحصل عليها، ولكن في المستقبل إذا أردت شراء أي شيء فالرجاء أن تخبرنى» ونناقش الموضوع معه بهدوء .

يصاب بعض الآباء بصدمة إذا عرفوا أن ابنهم يسرق فيأخذ الأهل بالدفاع عنه ويبدأ الابن بالكذب وعلى المرشد أن يوضح للاهل الأمر وأنه يجب أن يتعاونوا لمعرفة السبب من وراء ذلك والتعاون في وضع الحلول المناسبة.

الكـذب

Lying

يمكن تعـريف الكذب بأنه فعل شيء غير حقيقي وقد يعود إلى الغش لكسب شيء ما أو لكي يختلص الطفل من أشياء غير سارة.

الأطفـال يكذبون عند الحـاجـة، وفي العادة الآباء يشـجعون الصدق كشيء جوهري وضروري في السلوك ويغضبون عندما يكذب الطفل.

يمكن القـول بأن الأطفـال يجدون صـعـوبة في التـمييز بين الوهم والحقيقة خلال المرحلة الابتدائية، ولذا نراهم ميالون إلى المبالغة .

يرغب الأطفـال بالكذب في سن المدرسـة حـيث يختلقـوا الكذب أحياناً لكي يتجنبوا العقاب أو لكي يتفوقوا على الآخـرين. أو لكي يتصرفـوا مـثل الآخرين حيث يختلف الأطفال في مستوى فهم الصدق .

لقد ميّـز (بياجيه) Piaget ثلاث مراحل بالنسبة لإعتقاد الأطفال الكذب :

المرحلة الأولى : يعتقد الطفل أن الكذب خطأ لأنه شيء سيعاقب عليه .

المرحلة الثانية : يبدو الكذب شيء خطأ بحـد ذاته وسوف يبقى حتى ولو بعد زوال العقاب.

المرحلة الثالثة : الكذب خطأ لأنه ينعكس على الإحترام المتبادل والمحبة المتبادلة.

ولكي تتفهم حالة طفلك، حاول أن تسأله الأسئلة التالية:

ـ لماذا الكذب خطأ؟

ـ هل يكون الكذب صـحـيـحاً عندما لا يعلم أحد بأنه كذب أو إذا لم يعاقبك أحد على الكذب؟

الكذب عند الأطفال يأخذ عدة أشكال مضاف إليها :

١ ـ القلب البسيط للحقيقة أو التغيير البسيط: كأن يقول الطفل بأنه قد أنهى الواجبات البيتية بينما الحقيقة غير ذلك.

٢ ـ المبالغة : يبالغ أو يغالط الطفل والده بشدة عندما يكون والده يتكلم عنه مع نِدٍ له.

٣ ـ التلفيق: كأن يتحدث الطفل عن رحلة لم يقم بها مطلقاً.

٤ ـ محادثة: مثل أن يسرد طفل قصة ما يكون جزءاً منها صحيحاً والجزء الآخر كاذباً.

٥ ـ شكاية خاطئة: وذلك عندما يخطىء الطفل ويوقع اللوم على الآخرين كأن ينسكب منه الحليب ويقول أن غيره فعل ذلك.

ما هي الأسباب :

الأسباب العامة للكذب عند الأطفال هي :

١ ـ الدفاع الشخصي: الهروب من النتائج غير السارة في السلوك كعدم الموافقة من الآباء أو العقاب.

٢ ـ الإنكار أو الرفض: للذكريات المؤلمة أو المشاعر خاصة التي لا يعرف كيف يتصرف أو يتعامل معها.

٣ ـ التقليد: أي تقليد الكبار أو إتخاذ الكبار كنموذج .

٤ ـ التفاخر: وذلك لكي يحصل على الإعجاب والإهتمام .

٥ ـ فحص الحقيقة: لكي يتعرف على الفرق بين الحقيقة والخيال .

٦ ـ للحصول على الأمن: للحصول على الحماية من الأطفال الآخرين.

٧ ـ العداوة: التصرف بعداوة تامة تجاه الآخرين.

٨ ـ الاكتساب: للحصول على شيء للذات.

٩ ـ التخيل النفسي: عندما نكرر ونردد على مسامع الطفل بأنه كاذب فسوف يصدق ذلك من كثرة الترديد.

١٠ ـ عدم الثقة: الآباء قد يظهرون أحياناً عدم الثقة للتصديق حتى عندما يخبر الطفل الحقيقة، ولهذا فهو يفضل الكذب أحياناً.

كيف نتفادى أو نمنع الكذب (السياسات الوقائية) :

١ ـ لا تطلب من الأطفال أن يشهدوا ضد أنفسهم بأن تطلب منهم الإعتراف بأخطائهم وبدلاً من إجبار الطفل على الإعتراف يجب جمع الحقائق من مصادر أخرى ووضع القرار بناء على هذه الحقائق.

وعندما نكون في شك في حال طفل مذنب، فالأفضل إجتناب العقاب، فمثلاً إذا علمت أن الطفل حصل على نتيجة سيئة في الفحص بالمدرسة لا تسأله هل نجح بالأمتحان؟ والأفضل أن تقول له الأستاذ اتصل بنا وأخبرنا أنك سقطت بالأمتحان، ونحن قلقون كيف نستطيع أن نقدم لك يد العون .

٢ ـ أسّس مستوى للصدق، فحتى نحن الكبار نشعر بحرية في التلاعب قليلاً في القواعد المتعلقة بالصدق، ومثالاً على ذلك (الكذب الأبيض) والأطفال لا يطلب منهم عادة أن يخبروا الحقيقة غير الكاملة.

٣ ـ ناقش الحكمة أو المغزى : رتّب محادثة عائلية تبين فيها أن الكذب شيء غير محبب وكذلك السرقة والخداع واجعل هذه المحادثة مهمة وشيقة للأطفال .

٤ ـ ابتعد عن استعمال العقاب الذي يبدو أنه يُروج في الكذب حالة الدفاع عن النفس، والأطفال سوف يكذبوا أيضاً لكي يوفروا على أنفسهم الاهانات من الآباء.

أعمل على إظهار التجارب التي تبين بها نفسك صادقاً لا تحاول أن تبين بأن الحالات غير السارة كإبرة الطبيب بأنها غير مؤلمه .

حاول أن تكون على دراية بما يلي :

١ ـ تقديم قصص مبالغ بها.

٢ ـ أكذوبة الهرب من مقابلة نريدها.

٣ ـ إنكار غلطة.

٤ ـ إعطاء تعليمات تخبر شخص بجانبك أن يقول للمهاتف بأنك لست في البيت.

٥ ـ إخبار طفلك أنك سوف تكون موجوداً في البيت عندما لا تكون كذلك .

طرق العلاج :

١ ـ **العقاب :** ساعد أطفالك في التعلم بواسطة التجربة، قل للأطفال إن الكذب عليك يبدو أنه غير ناجح وأنه يعمل على الاضرار بك. وبيّن لهم أن الصدق أفضل وأنه يقلل من العقاب، يجب أن يعاقب الطفل على الكذب وعلى الإساءة التي نتجت عن الكذب عقابين يمكن أن يكونا مناسبين.

يجب أن تبين لهم قيمة الصدق وذلك بالتكرار المستمر إنه إذا أخبرك بالحقيقة حول مشكلة فإنك سوف تعمل على مساعدته وذلك بمعرفة جميع الحقائق التي تستطيع أن تساعده بها، ولكن إذا لم يخبرك الحقيقة فإنك لن تستطيع مساعدته وذكّره دائمًا إنك بجانبه في حل المشكلة وأن لا يخاف من ذكر الحقيقة.

٢ ـ **علّمهم قيمة الصدق :** لا تتغاضى عن كذب الأطفال علم أطفالك أن الكذب هو تصرف غير سليم وأشرح لهم أن الإحترام والثقة تدعمان بناء العلاقات الشريفة وأن كلمتهم وأقوالهم مهمة جداً، وذكّر الطفل بقصص تحثهم على التعامل بصدق، مثل قصة الراعي والذئب .

إقرأ لهم الأشعار والروايات التي ترتبط بالصدق والأمانة .

٣ ـ **إعادة التغذية الحقيقية أو الواقعية :** عندما يسرد طفل في المرحلة الأولى من المدرسة، قصة طويلة دعه يشعر بأنك مهتم بها وأنها قصة حسنة وضع بعض التصحيحات عليها وأخبره قصة شيقة، يمكن مساعدة الطفل على التمييز بين الحقيقة والخيال بواسطة الاستفسار هل هي حقيقة أو شبه حقيقة. وعندما يخبرك الطفل بقصة قُل له الآن أخبرنى القصة الحقيقية وعندما تخبر أنت الطفل قصة فأوضح له أن هذه القصة غير صحيحة أو واقعية. إذا كانت كذلك في حين إذا اخبرته قصة حقيقية قُل له أنها قصة واقعية.

٤ ـ **إبحث عن أسباب الكذب :** حاول أن تجد الأمور التي جعلت الطفل يكذب لكي تتفادي وقوع ذلك الكذب في المستقبل.

أما الأسباب الرئيسية في كذب الأطفال فهي :

١ ـ لكي يحصلوا على الثناء ـ الحل ـ اعطي الطفل الثناء والاهتمام للأشـيـاء الجـيدة التي يفعلها وبذلك يشعر الطفل بأنه في مستوى حسن ويشعر بأنه جيد.

٢ ـ تفادي العقاب ـ الحل ـ ضع عقاب مناسباً للكذب وقدّم حوافز للصدق والأمانة.

٣ ـ الـتـقـليـد : يكذب الأبناء لكي يقلدوا الآباء والحل أن يكون الآباء مـثـالاً للصـدق والأمانة وعدم الكذب .

٤ ـ الخـوف : يكذب الأطفال تفادياً للعقاب إذا رسبوا في الامتحان ويمكن للآباء تعليم أبنائه الصدق ومعرفة واحترام قدراتهم الدراسية .

٥ ـ لكي يحصل على شيء لنفـسه والحل يكون باستكشاف طرق أخرى تساعد الطفل في الحصول على الأشياء التي يرغب بها.

٦ ـ الشعور بعدم الأهمية أمام الأعمال الباهرة التي يقوم بها الآخرين والحل يكمن في مناقشة أسباب خوفه ومحاولة رفع مفهوم الطفل عن نفسه وبأنه جيد .

٧ ـ كن أمـينا وأحمي الطفل من الآخـرين، إحمي الطفل من الآخـرين وعلمـه الأمـانة والصدق .

تقارير حالات :

الحالة الأولى :

طفل في التاسعة من عمره يستخدم الكذب على الآباء وعلى المعلمين والأصدقاء لكي يتـفادي العقاب أو لكي يعمل من نفسه بطلاً، قرر الوالدان حرمان الطفل من مشاهدة التلفـاز خـلال اليـوم الذي يكذب به الطفل، وهذه الطريقة استعملت حيث أن مشاهدة التلفاز للطفل مهمة، وهي خسارة بالنسبة له وإنه سوف يخسر الدرهم الذي يأخذه في الأسـبـوع. ويظهـر أنه كـان لديه حـاجة بأن يشعر أنه مهم، وهكذا أهتم به الوالدين وأصبحوا يشجعونه ويهتمون به أكثر .

خـلال الشـهـر الأول، كـان هناك اسـبـوعين في خسارة الطفل من مصروفه ١/٤ الدرهم كل اسـبـوع لأنه كـان يكذب يومين في الأسبوع الأول وثلاثة أيام في الأسبوع

الثـانى، أمـا في الأسـبـوع الثـالث فكذب مـرة واحدة، وخسر مشاهدة التلفاز فقط. في الأسـبـوع الرابع كان الطفل جيداً، رتب الوالدان رحلة ممتعة من خلال عطلة الأسبوع لكي يكافئوا الطفل على تصرفـه الجـيـد في الأسبوع الرابع، وفي يوم الاحد ذهب الوالد مع الطفل إلى المطعم وقدم له الآيس كريم، وهكذا سجل الكذب إنخفاضاً عند الطفل في الأشـهـر التـاليـة، وبعدها أوقفت تلك الطريقة لأنهم ليسوا بحاجة إليها نظراً لتحسن سلوك الطفل .

الحالة الثانية :

(آن) Anne في التـاسعة من عمرها كذبت لكي تحمي نفسها من الوقوع في الإحراج وقـالت لها والدتها أنهم في العـائلة يثـقون ببعضـهم البعض وعندما تتلاعب بالحقيقة فإنها سـتـخلق عدم الثقة عندهم فاعتذرت (آن) Anne وقـالت أنها لن تفعلها ثانية وقـبلت والدتها الإعـتـذار وبذلك إسـتطاعت الأم أن تجـعل الكذب نادراً مـا يحدث في العائلة.

الغـــش

ما هي أسباب المشكلة **Reasons why**

من أهم أسباب الغش سواء في البيت أو في المدرسة ما يلي :

١ ـ الضـغط الخـارجي من الأهل ليكون الأول في الصف ويجب أن يربح بغض النظر عن التكلفـة، ويبـدو أن الغـشـاشـين يملكون الحاجة القوية لكي يحصلوا على رضا الآخرين.

٢ ـ قبل عمر السابعة يكون لدى الأطفال ميولاً لكي يكونوا محاطين بالاهتمام ويرون أنفسهم أنهم مركز الكون، ولذلك يكذبون لكي يتصوروا انفسهم كذلك .

٣ ـ ضـعف القـدرات : الأطفـال الذين يشـعـرون بضعف قدراتهم أو غير مستوعبين لدرس مـا ويتـوقـعـون السـقـوط في الأمـتحان، تكون لديهم الرغبة في الغش أو

استعماله .

كيف نتفادى هذه المشكلة (طرق الوقاية) How to prevent

١ ـ (كوّن رؤية واضحة) تشير الدراسات بأن الناس عندما يشعروا بأنهم مهملين يلجأون إلى الغش في كثير من الاحيان، إعرف الأسباب التي تجعل أطفالك يغشون، هل هو الامتحان أو الخوف من الفشل أم ماذا .

٢ ـ علمهم قيمة الصدق: حاول أن تؤثر على أطفالك لكي يكونوا صادقين، هناك كثيراً من الأطفال لا يريدون الغش لأنهم يرغبوا أن يكون الكبار مسرورين منهم وأيضاً لأنهم يعرفون أن الغش مخالف للمبادىء فمثلاً الأطفال ما بين سن ١٢ ـ ١٩ سنة لديهم اهتمام بالحكمة والمغزي المرتبطين بالصدق .

٣ ـ عدّل عندما يكون طفلك في لعبة ما وغير مستوعب لتلك اللعبة لأنه يفتقر لبعض مهاراته وليست لديه التجربة الكافية، حاول أن تساعده لكي ينسجم مع الوضع في تلك اللعبة. مثال على ذلك حاول أن تلعب مع الطفل لعبة الداما وتلعب بحجار أقل من الطفل وفي هذه الحالة سيلعب الطفل بأمانة ويلعب اللعبة التي يلعبها المحترفون بدون غش .

العلاج What to do

١ ـ **إبداء أو إظهار عدم الموافقة** : عندما يغش طفل من الممكن أن تقول له إنك غاضب لأنه لا يتبع القواعد والقوانين ويجب منع الطفل من الغش في اللعبة التي تلعبها معه، وتقول له أنا لا أريد أن ألعب اللعبة معك لأنك تتبع أسلوب الغش. حاول دائمًا أن توقف اللعب عندما يحاول الطفل إتباع أسلوب الغش في كل مرة . وإذا أُتبع هذا الأسلوب فإن الغش سيقل بالتدريج عند الطفل.

٢ ـ **الحكمة أو المغزى** : علّم الطفل أن السلوك غير الشريف يقود إلى عدم الثقة من قبل الآخرين. وإذا كان الطفل لا يستطيع أن يتبع قوانين اللعب ويعطي نفسه صلاحية الغش فسوف يجد أن لا أحد يرغب باللعب معه. وإنه لن يكون سعيداً

إذا اتبع أسلوب الغش.

٣ ـ **الاهمال** : إن إهمال الوالدين لطفلهما يقوده إلى اتباع سلوكات الكذب، وعلى الآباء الاهتمام بأطفالهم لكي يمنعوهم من ممارسة الكذب .

٤ ـ **علّم الطفل محادثة النفس** : إذا شعر الطفل بالحاجة لكي يربح لعبة في جميع الأوقات، يمكن تعليم الطفل أن يقول لنفسه دائمًا عندما يحاول الغش «أنه شيء جميل أن يربح ولكن سوف يبقى على ما يرام إذا لم يربح مرة أخرى» .

٥ ـ **بناء تقدير الذات Construct self-esteem** : لكي تساعد الطفل لكي يتقبل حقيقة قدراته عزّزه بالثناء الحقيقي أثناء لعبه في لعبة ما، الشعور وحده لا يكفي فالطفل بحاجة إلى معززات جيدة كالانتباه والتشجيع. يمكنك أن تساعد الطفل بواسطة إشعاره بأهميته.

وبالطبع إذا لعب الطفل لعبة بجدارة وبدون غش فدعه يربح اللعبة، وهذا يساعده في إحترام نفسه وتعزيزه وتقويته بأن يكون أميناً في اللعب ويمكن أيضاً أن تقول للطفل بأنه لاعب ماهر، وعلمه أن ذلك التحسن جاء بواسطة الصبر وعلمه أن الغش باللعب ليس ربحاً حقيقياً والنصر الذي يأتي بالغش ليس نصراً شرعياً أو حلالاً، وهنا يلاحظ الطفل أن النصر السابق عندما كان يغش لم يكن نصراً حقيقياً وأنه كان يغش نفسه حقيقة وليس غيره.

تقرير عن حاله :

تشارلز Charles أكبر إخوانه الثلاثة وهو في سن التاسعة عُرض على مشرف لأنه كان ضعيفاً في المدرسة ولأنه غير ناضج عامة، عادت والدته لمزاولة العمل بعد ستة أسابيع فقط من ولادته ولم تقدم له المربية بعد ذلك إلاّ القليل من الاهتمام والرعاية، وقد كان هذا الانفصال المبكر عن الأم له دوراً في عدم نصحه واعتماديته وعدم استقلاليته، وعندما كان يلعب لعبة ما مع المشرف كان يغش لكي يكسب اللعبة. وبعد ذلك بعدة أسابيع تحقق المشرف من أن الربح مهم جداً له. وأفاد تشارلز إذا خسرت سوف يقتلني والدي، وقال أيضاً أن والده قال له إن المهم هو الربح أو الخسارة

وليس اللعب ووجد المشرف أن تشارلز يغش باللعب لأنه ليس لديه المهارة الكافية لكي يربح بشرف وبدون غش، وقال المشرف لتشارلز أن لديه المقدرة ولكنه خائف من استعمالها وبعدها سأل تشارلز المشرف هل حقيقة تعتقد ذلك وفي الجلسات اللاحقة بدأ الغش لدى تشارلز يقل وبدأ أنه مهتمًا بالتعلم لقواعد وقوانين اللعب وكيف يكون ماهراً وسعيداً جداً لأنه كان بمقدوره أن يكسب لعبة مع أبيه بدون غش وبهذا استطاع المشرف بأن يحقق نصراً وساعد على بناء احترام نفسه .

مشكلة اللغة السيئة (الكلمات البذيئة)

Bad Language

تقع الكلمات البذيئة التي يستخدمها الأطفال بثلاثة أنواع إنتهاك الحرمة، أو كلام يتعلق بأشياء لا تدل على الإحترام، مثال ذلك : استعمال كلمة الله في جمل غير مرغوب فيها (الشتم) وقد يكون على شكل كلام يعكس أمنية بأن يصاب شخص ما بالأذى مثل (اللعنة عليك) ومواضع أخرى تتعلق بالجنس وتقريباً معظم الأطفال يستعملون الكلمات البذيئة .

الأسباب **Reasons Why**

١ ـ **الاهتمام** : بعض الأطفال يستعملون الكلمات البذيئة لكي يحصلوا على الإهتمام وهي الطريقة الوحيدة التي تجعل الآخرين يلاحظونهم .

٢ ـ **الصدمة أو الإنهيار** : يستعمل الأطفال هذا الأسلوب لإبهار الكبار واخافتهم وللسيطرة عليهم وإشعارهم بأنهم كبار .

٣ ـ **التخلص** : يصب بعض الناس لعناتهم على الآخرين للتخلص من التوتر والغضب.

٤ ـ **إزدراء الآخرين** : تستعمل الكلمات البذيئة لإزدراء الآخرين والانقاص من قيمتهم وللتعبير عن السخط عليهم وعدم الرضا عنهم .

٥ ـ **النضج** : يستعمل الأطفال الألفاظ البذيئة لكي يعطوا الآخرين صورة بأنهم كبار ولأنهم سمعوا الكبار يستعملون هذه اللغة .

٦ ـ **قبول الند أو موافقة الند** : عندما يقضي الأصدقاء وقتاً معاً فإن البعض يستعمل اللغة السيئة لكي يكسب الموافقة ولكي يستعملوه سلاحاً ضد الأشخاص الشرسين.

٧ ـ **سرور الأطفال** : بعض الأطفال يستهوون الأعمال التي تحدث في الحمام ويجلب لهم السرور وهم يتحدثون عن تلك الأمور لإظهار معرفتهم بالنواحي الجنسية لدى الأصدقاء مثل ممارسة العادة السرية والتمثيل بها عندما يتحدثون حول هذا الموضوع.

كيف نتفادى هذه المشكلة (طرق الوقاية) How to prevent

١ ـ **كن قدوة ومثالاً** : الأطفال عادة يتعلمون الألفاظ البذيئة بملاحظة الوالدين يقولونها، وإذا كان بمقدورك التوقف عن ذلك، فإن أطفالك سوف يقلدوك بعملية ضبط نفسك وعدم استخدامك للغة السيئة.

٢ ـ **شجع الطفل على التعبير** : إذا كان طفلك يستطيع أن يعبر لك عن شعوره في الأذى والغضب فسوف يكون أقل استعمالاً للكلمات البذيئة للتعبير عن الشعور السلبي لديه .

٣ ـ **المناقشة** : إن مناقشة العائلة لإستعمال الكلمات البذيئة سيحد من استعمالها لدى الأطفال، وقد لوحظ أن هذه الطريقة ساعدت في التقليل من استعمال الكلمات البذيئة لديهم .

ما العمل (العلاج) What to do

١ ـ **التجاهل** : إذا وجد الأطفال أن الألفاظ والكلمات البذيئة لا تغضبك فإنهم لن يجدوا سبباً لكي يستعملوها ثانية، وعليك أن تتجاهل هذه الألفاظ التي تنتج عن الطفل وعندها فإنه سيتوقف عن استعمالها. وحتى إذا استمر الطفل في استعمالها

فمن الممكن أن مساعدة الأطفال على التخلص من الطاقة الزائدة لديهم .

٢ ـ **تظاهر بعدم الفهم** : بدلاً من أن تظهر غضبك عند سماعك كلمات بذيئة، يمكن أن يتظاهر الآباء بأنهم لا يفهمون ماذا يعني وقد نصح عالم اسمه Dreikurs أن يجيب الوالدين بأن يقولوا للطفل «ما هي الكلمة التي استعملتها» نحن لا نفهم ماذا تعني؟ بعد سماع الطفل هذه الأسئلة سيحاول أن يلغي هذه الكلمات البذيئة من قاموسه على اعتبار بأنها ليس لها معنى يفهمه الناشيء أو الوالدان.

٣ ـ **كن متعاطفاً** : عندما يشتم الطفل لكي يخفي كذبه قام بها، حاول أن تذكر الطفل بأنك بحاجة لأن يقول لك الحقيقة وأكد على ذلك، وقُل له أنظر إن هذه الكلمات التي استعملتها (الشتم) صعبة عليك وقدم له الدعم وقل له دعني أساعدك.

٤ ـ **إظهر عدم الموافقة** : من الممكن أن تقول لطفلك «أنا أعلم أنك غضبان، ولكن أتمنى أن لا تستعمل اللغة القذرة، أو أتمنى أن لا تستعملها داخل البيت» أو «من الممكن أن تقول له أن بعض الناس يستعملون تلك اللغة داخل بيوتهم ولكن نحن لا نتكلم بهذه اللغة في بيتنا، وأنا لا أتكلم معك بهذه اللغة ولا أتوقع منك أن تكلمني بهذه اللغة» عند عدم الموافقة إشرح له تلك الكلمات التي تبين التصرفات الضعيفة، مثل عندما لا يقول آسف أو أرجو المعذرة في الوقت المناسب ووضح له أن الناس لا يحبون سماع هذه الكلمات، وأنك تحترم الأطفال اللذين لا يستعملون هذه الكلمات.

٥ ـ **العقاب** : إذا استمر الطفل في استعمال تلك الكلمات بعد أن منعتها في البيت يجب عليك أن تعاقبه، مثال على ذلك «إذا كان يخرج للنزهة من ٥ إلى ١٠ دقائق» فحرمانه من الخروج هو العقاب الافضل في هذه الحالة بدلاً من ن تغسل فمه بالماء والصابون.

٦ ـ **الجوائز** : سجل عدد المرات التي يستعمل بها الطفل اللغة السيئة كل يوم، وبعدها أخبر الطفل أنك ستكافئه كل ساعة لا يستعمل بها تلك اللغة في البيت، وتلك المكافئة تكون على شكل نجمة توضع على لوحة وبعد أن يكسب الطفل عدداً من النجوم يمكنك أن تبادلها بشيء وأيضاً كن متأكداً من أن تشكر الطفل في كل مرة تضع له نجمة.

٧ ـ **علّمه التمييز** : إشرح للطفل أن بعض الكلمات مثل (كلمات الشتم البذيئة) غير محترمة للناس ويجب عدم استعمالها. علّم الطفل طرق مقبولة لكي يعبر عن الغضب تجاه الآخرين. والأطفال هم بحاجة أيضاً أن يعرفوا بعض الكلمات المسموح باستعمالها في البيت، وألتي لا تستعمل في المجتمع المؤدب .

٨ ـ **إدفعه إلى استعمال أفضل الكلمات** : شجع الطفل على عدم استعماله للكلمات البذيئة لأنها تعبير ضعيف ولإنها تقلل من قيمة لغتنا وسلوكنا.

تقرير عن حالة :

إحدى الأمهات تتعامل بمثاليه في معاملة الأطفال الذين يستعملون الألفاظ السيئة. فعندما عادت إبنتها من المعسكر الصيفي جلبت معها كثيراً من الكلمات غير المستحبة، فقالت الأم لابنتها بهدوء وعلى شكل إعادة للكلمات التي رددتها إبنتها، وقالت لها يبدو أنك قضيت أسبوع ممتع في تعلم الكثير من الكلمات الجديدة وحاولت الأم بعدها أن تخبر إبنتها أن أصل الكلمة الشائعة "fuck" جاءت من المانيا من كلمة "ficken" وهذه الكلمة تعني زرع البذور في التربة وعلى مر السنين تحولت إلى معنى سيء fuck وتعني زرع البذور في الانسان.

وشرحت الأم لإبنتها أنه يوجد وقت ومكان لإستعمال تلك الكلمة وسمح لابنتها أن تستعملها داخل البيت ولكن ليس خارجه ولأنها اكتسبت الحق في استعمالها فقد وجدت صعوبة في استعمالها من دون مبرر وبذلك تخلصت منها.

مشكلة إشعال النار

Firesetting

مراقبة النار وتعلم اشعال النار هما متعتان تعطيان السرور لجميع الأطفال. والنار أيضاً تجذب الكبار، وتجذب حشد كبير من الناس. وعندما يرتبط الطفل بهذه الفعاليات بدون اشراف الوالدين ينتج عن ذلك الخطر.

بعض الأطفال يحبون اشعال النار للحصول على المرح والتسلية سواء في الحقل أو في سلة الورق، إن عادة اشعال النار هي فعلاً سلوك شائع بين الأطفال .

والطفل الذي يعتاد أن يشعل النار ينتج عن ذلك خطر ورعب حقيقي ليس لعائلته فقط بل للمجتمع كله. وإن ذلك الأمر يجب أن يراقبه الوالدان ويحميان الأطفال من حصول الأذى، وذلك لأنه مشكلة حقيقية ويجب عليهم ألّا يتغاضوا أو يعطوا تبريرات لهذا السلوك.

أسباب المشكلة Reasons why

الكثير من مشعلي النيران هم من الأطفال، واشعال النار هو عادة سيئة، والأسباب التالية هي من الأسباب العامة لهذا التصرف :

١ ـ **ضعف مراقبة الدوافع** : في العادة إن مشعلي النيران لديهم ضعف في مراقبة دوافعهم وخصوصاً الذين لديهم ميول نحو العدوان هم أشخاص يظهرون في العادة سلوك العدوان على الآخرين مثل السرقة أو القتال.

٢ ـ **الحاجة إلى لفت الانتباه** : في بعض الحالات إن اشعال النار هو تصرف لطفل غير سعيد، هو بحاجة إلى اشراف الوالدين أو لفت نظرهم أو مشاركتهم .

٣ ـ **الانتقام** : الأطفال الاصغر سناً قد يشعلون النار في بعض الأحيان لكي ينتقموا من بعض الاشخاص الذين يشعرون نحوهم بالغضب وقد يحرقون صورهم رغبة في الانتقام منهم.

ما العمل (طرق الوقاية) What to do

١ ـ **أنشر الوعي والتـفـهم** : كُن مـتأكـداً أن الطفل يعـرف الخطر من اشعال النار، وناقش الأمور والتصرفات غير المسموح بها.

٢ ـ **ضع حدود** : أخبر الطفل أنه لا يُسمح له بأن يلعب بالكبريت أو يشعل النار بدون إذن من الوالدين، وأشرح كـيف يكون العـقـاب في حـالة مخالفـة الأوامر، ويمكن أيضاً أن يجمع الوالدان بين العقاب والجائزة لعدم لعبه بالكبريت.

٣ ـ **أوجد بدائل مقبولة** : إبحث عن أشياء أخرى تكون بديلة من اللعب بالنار، إحدى الأمـهـات لهـا طـفل في الرابعـة من عـمـره يحب أن يلعب بالكبريت وجـدت أنها تسـتطيع أن تراقب ذلك السلوك وبدون أن تمنعـه من اسـتـعمال الكبريت وذلك بتكليـفـه كل صـباح بجمع الأوراق من سلات المهملات وبعدها تتركه يحرقها في المحـرقـة في الحـديقـة، وهكذا وافق الطفل على أن لا يأخذ الكبريت إلاّ لكي يحرق القمامة فقط.

بعض الآباء وضعوا برنامجاً منتظمًا لطفلهم لكي يشعل الكبريت في حضورهم .

تقرير عن الحالة (١) :

طفل في السابعة من عمره أرسل إلى مـرشد اجتماعي وذلك بسبب إشعاله للنار، فأحضر المرشـد عشرون علبة كبريت معبأة بعيدان الثقاب، وسأل الطفل إذا كان يجب أن يتـعلم كـيف يسـتطيع أن يشـعلها، وافق الطفل على ذلك وأخبره كيف يقرب رأس عـيـدان الثـقـاب قـبل أن يشعلها وكيف يضعها فوق (متكة) منفضة السجائر وكيف يمـسكها حتى يشعر بأن اللهب قد وصل إلى رأس أصابعه وبعد ذلك ينفخ عليها لكي يطفئها، في أول ٤٠ دقـيـقة من الجلسة أصبح الطفل غير مرتاح، وسمح له بأن يعمل شيء آخـر في نهاية الجلسة، أبدى الطفل عدم الاهتمام في الجلسات التالية في أن يشعل عـيدان الثقاب ومكث الطفل لدى المرشد لمدة أطول لكي يتأكد المرشد من أن الطفل لم يعد يرغب أبداً في اللعب بعيدان الثقاب.

تقرير عن حالة (٢) :

(روبرت) Robert في سن السابعة لديه عادة اشعال النار في البيت، أنه يشعل النار حينما يرى علبة الكبريت وعندما يكون والديه خارج البيت أو في غرفة النوم، عقوب بالضرب من والده مع نصائح من المرشدين المهرة، اتبع الاب الخطة التالية:

لقد أُخبر روبرت أنه إذا أشعل النار سوف يفقد هديته وهي عبارة عن كفوف للعبة (البيسبول) baseball وأخبره الوالدان أيضاً بأن يحضر جميع علب الكبريت الموجودة في البيت، وعندما أحضر روبرت جميع علب الكبريت وضع الأب العلب على الطاولة، ومنح الوالد روبرت خمسة قروش وأخبره بأن يذهب ويشتري لنفسه بعض الحلوى من البقال.

وفي الايام التالية وعن قصد كان الأب يترك علب من الكبريت هنا وهناك في البيت، وكان روبرت يحضر تلك العلب لوالده وكان يحصل مقابل هذا ما بين القرش إلى العشرة قروش في ذلك اليوم يحضر لوالده تلك العلب من الكبريت، ولكي يقوي الأب أسلوب العلاج الذي وضعه لروبرت، أخبره والده بأنه يسمح له بأن يشعل علبة من الكبريت مرة في كل أسبوع، إذا رغب هو ذلك ولكن بحضور الأب، ووضع الأب عشرون قرشاً بجانب علبة الكبريت وبأنه سيحصل على قرش واحد مقابل كل عود ثقاب لم يشعله. وسيأخذ الأب قرشاً مقابل كل عود يستعمله روبرت، وفي المساء التالي كسب روبرت ١٧ قرشاً وفي المساء الثالث كسب ٢٠ قرشاً، وفي الجلسات التي تلت ذلك لم يستعمل روبرت أي عود ثقاب إطلاقاً. وبعد أربعة أسابيع اختفت عاة اشعال النار لدى روبرت.

تقرير عن حالة (٣) :

هذه الحالة متعلقة بطفل كان لديه انزعاجاً عاطفياً، لذا كان بحاجة إلى مرشد اجتماعي له ولوالديه .

كان الطفل في السابعة من عمره وهو عادة يشعل النار لكي يعبر عن غضبه نحو والده، كان الأب يعمل ساعات طويلة وكان قليل الحضور إلى البيت، وعندما يكون في البيت يكون منزعجاً وغير صبور مع الطفل، وكان لدى الأم أيضاً صعوبات مع

زوجـها والاقارب وكانت تميز بينه وبين أخته التي كانت في الثالثة من عمرها وهذا لم يكن يعـجـبـه، لذا كـان الطفل مـعزولاً ولم يكن ناجحاً في دروسه بالرغم من أنه ولد ذكي.

في سن السادسة بدأ يشـعل ناراً صـغيرة في البـيت وكـان يجد عقاباً من الوالدين لفعلته، وعندما ازدادت عادته في اشعال النار كانت تبدو أنها تعطيه منفذاً للتخلص من معاملته اتجاه اخته وتجاه الوالدين. إن عادة اشعال النار انتهت بعد سنتين من العلاج لدى المرشـد الاجـتماعي وكـانت أكـثـر الجلسـات يقـضـيها المرشد مع الوالدين لكي يسـاعدهم في معاملة الطفل بشكل أفضل، وفي حل مشاكل الوالدين لأنها كانت السبب في ذلك.

مشكلة التخريب

Destrutiveness

التخريب يعني تكسير وتدمير الملكيات، والسبب لأنها مهمة وغالية الثمن في العادة.

يأتي التخريب عند الأطفال في العادة كرد فعل لإغضاب الوالدين، ويمكن تقسيم الأطفال الذين يخربوا الأشياء إلى مجموعتين هما:

١ ـ الأطفال الذين يخربون عن براءة أو بغير قصد .

٢ ـ الأطفال الذين يخربون بقصد وعن حقد ومكر تعبيراً عن مشاعر العدوان لديهم.

الأسباب **Reasons why**

١ ـ لأجل التخريب نفسه **Franks**

عند الحاجة أو عدم الحاجة، يكسر الأطفال الأشياء ويخربونها لكي يحصلوا على المتعة والحاق الأذى بالآخرين، ولا يوجد لديهم أشياء أفضل من القيام بالتخريب وهم يقومون بذلك لكي يوجدوا الرهبة لدى خصومهم ولكي يكون لديهم الاستقلالية عن الاشخاص الكبار..

الأطفال الذين هم في سن العاشرة والخامسة عشرة هم في الحقيقة ميالون إلى هذا السلوك، ومن ناحية أخرى يقومون بفعل التخريب، لأنه لا يمكنهم ذلك لوحدهم أي أن هذا التخريب يكون من قبل جماعات .

أنه يجب أن يكون الآباء وكذلك المجتمع صبورين ومتسامحين قليلاً في بعض هذه المشاكل.

٢ ـ الاحباط أو الخيبة **Frustration**

الغضب والتعدي يرجعان إلى الإحباط، الأطفال الصغار في الحقيقة ميالين إلى التصرف بطريقة مؤذية عندما يكونوا غضبانين.

٣ ـ الحقد :

بعض الأطفـال يخربوا بغير قـصـد وبعـشـوائية، بعيداً عن العداوة من المحتمل أن يشعلوا النار في البراري، وأن يملأ الطفل الحمام بالماء أو أن يكسر شيء ذو قيمة وذلك لأنه يسعى بأن يكون متساوياً مع الوالدين في سلطتهم.

وهذا هو أصـعب نوع من أنواع التـخريب، ومثال على ذلك فتاة في الخامسة عشرة من عـمـرها والتي كـانت في حـالة إنفجار من الغيظ تجاه عائلتها أخذت كرة وكسرت جميع المرايا في البيت والشبابيك وأرسلت إلى ملجأ للفـتيات اللواتى لا مأوى لهن. كـذلك كـان هناك طفل في العـاشرة من عمره هو أيضاً يقوم بتكسير وتخريب السيارة أو يقوم بتخريب الآثار العامة، وكان هذا التصرف هو عبارة عن تمرد على الوالدين، أن الحجز والعقاب يمكن أن يقود الطفل إلى التخريب في البيت وفي المجتمع .

ما العمل (طرق الوقاية) **What to do**

١ ـ يجب عليك أن توقف التخريب عندما يحدث فوراً :

١ ـ قاطع سلوك الطفل.

٢ ـ أعط أوامر مثل يجب عليك أن لا تكسر لعبة أختك .

٣ ـ اشرح السبب وأفهم الطفل بأن الملكية هي من حق الآخرين.

٤ ـ ضع الطفل في مكانه لبـعض الوقت من دقـيقتين إلى خمسة دقائق لكي يهدأ، وأشكره عندما يهدأ.

٥ ـ إجعل الطفل يقوم بتصليح الخراب مثل :

- يجب عليك أن تدفع ثمن الشباك الذي كسرته.
- يجب عليك أن تغسل الحائط الذي خربشت عليه.
- هذا التخريب يجب أن يُنظف.
- ثم اثني على الطفل عندما يقوم بمثل هذه الاعمال.

٢ ـ التفهم : عندمـا يكون الطفل مخرباً حـاول أن تعرف السبب الذي يمكن أن تبدأ المشكلة منه مـثل الغيرة من أخـيـه أو أخته أو صعوبات في المدرسة، أو الفرق في

المعاملة بين الأطفال الذين يلعب معهم، أو قلقه من المشاجرة بين الوالدين.

كن مصغياً جيد إليه وحاول أن تجعله يتحدث معك بصراحة عن شعوره تحدث إلى معلم الطفل والمرشد في المدرسة أو أصدقائه، لكي تكتشف أشياء تجهلها في طفلك ولكي تعطيك بصيصاً من الضوء في الأسباب التي تجعله يسلك هذا السلوك، وهذا سيكون أفضل من أن تعاقبه على تصرفاته وسلوكه.

٣ ـ **أوجد طرق مناسبة في التخلص من الغضب** : بعض الأطفال يتصرفون بغضب لأنهم لم يتعلموا طرق أخرى ومناسبة لكي يتخلصوا من مثل هذا التصرف، ويمكن أن تقترح على الطفل أن يضرب الوسادة مثلاً عند شعوره بالغضب، أو يعبر عن شعوره الغاضب من خلال الرسم.

٤ ـ **إعمل على بناء أشياء بديلة** : المجموعة المخربة من الممكن أن تكون بنّاءة بدلاً من أن تكون مخربه، وهذا مثال على ذلك، مجموعة من الأطفال كانوا يقومون بالتخريب وإزعاج الآخرين واحدى إمهات الأطفال قامت باعطاء الطفل كوخ صغير خلف البيت ليستعمله كنادي له، قام الأطفال بالاعتناء به، وبناءه وتحسينه لكى يستوعبهم، وهذه الطريقة أعطتهم التفكير في البناء بدلاً من التخريب والازعاج، وأيضاً يمكن أستغلال المصادر العامة مثل الحدائق ومراكز الترفيه، والقيام برحلة إلى مكان لعمل الحداق وإلى غير ذلك من وسائل الترفيه التي تجعلهم يتخلصون من سلوكهم غير المرغوب.

٥ ـ **جائزة** : سجل عدد المرات التي يقوم بها الطفل في التخريب وأجمعها في كل يوم، وأمنح الطفل جائزة إذا عمل على تخفيض معدل التخريب لديه في كل يوم.

مشكلة الهروب
Running

الهروب يعني مغادرة البيت وتركه أي مغادرة الطفل لبيت الأهل قبل موافقة الأهل على ذلك.

والقصص عن هروب الأطفال ما بين السادسة والثانية عشرة من العمر هي في الحقيقة نادرة الحدوث.

والمشكلة الاكبر هي إعادة الهرب أو إطالة مدة الهرب ويوجد ٢٠٠,٠٠٠ حالة هرب كل سنة، والسبب هو المشاكل والصعوبات العائلية ومثل هذا النوع شائع بين الأطفال الكبار والمراهقين.

وكلما زاد عمر الطفل كلما كان أمهر في الهروب والبقاء مدة أطول وكل حوادث الهرب عند الأطفال لم يخطط لها وفي النهاية يعود إلى البيت إما طوعاً أو بالقوة.

وهناك تقرير قامت به جامعة ميتشغان للأبحاث الاجتماعية ووجدت أن ٦٪ من المراهقين في أمريكا يهربون من البيت في السنوات ١٩٦٩ ـ ١٩٧٢.

والهروب المعروف هو في سن ١٥ ـ ١٧ ويكون ذلك لمدة أيام أو أسابيع، نسبة من هذا العدد هو من الاناث، وحوالي ٧٠٪ من الهاربين يهربوا إلى بيوت أصدقائهم أو الأقارب و ١٣٪ فقط يهربون إلى الطرقات والشوارع، وعندما تعود الهاربة أو الهارب إلى البيت سيفكرون بالهروب مرة أخرى إذا وجد أن حالة العائلة لم تتغير، والمخدرات هي احدى أسباب الهروب وهذه مشكلة لدى الأطفال في سن (١١ ـ ١٩).

الأسباب — Reasons why

١ ـ **المشاكل العائلية (المشاجرات) :** العديد من الهاربين يكون عندهم مشاجرة مع الوالدين قبل أن يهربوا ويشعرون بأنهم مرفوضين من آبائهم ويذهبون إلى أصدقائهم طلباً للمساعدة .

تقريباً نصف الهاربين لديهم مشاجرة قوية مع الوالدين لمدة لا تقل عن سنتين أو أكثر. ونسبة كبيرة من الهاربين يأتون من والدين منفصلين أو غير طبيعين في علاقتهم، والصعوبات تأتى من زوج الأم أو زوجة الأب عندما يكون أحدهم في البيت أي يكون أحد الوالدين ليس الأب أو الأم الحقيقي للطفل.

عدد من الهاربين يأتون من عائله يكون الوالدان أو أحدهما لديه مشكلة كحولية أي يسكر أو إلى غير ذلك والتي تؤثر على نفسية الطفل.

وإذا كانت المشاكل داخل البيت هي البداية في جعل الطفل يهرب، فإن سيطرة الوالدان على كل شيء في الأسرة هي السبب الرئيسي في هروب الأطفال، كما أن تدخل الوالدان في طريقة اللبس، وفي اختيار الأصدقاء يكونان سبباً في ذلك، وقد يتعرض الاطفال إلى الاغتصاب من قبل الاوغاد كل هذه الأمور هي أسباب رئيسية تدعو الطفل إلى الهرب، وهناك أشياء أخرى مثل انشغال بال الأهل في امور مثل جمع النقود وعدم الالتفات للطفل تجعله يشعر بأنه غير مرغوب فيه.

ويشكل الهروب في بعض الأحيان تصرفاً من قبل الطفل لكي يتصل مع الوالدين وكأنه بذلك يحاول أن يخبرهم بما يريد لأنهم لا يسمعوه وهذا الأسلوب وسيلة للضغط عليهم لتحقيق ما يريد.

٢ ـ **أزمة مفاجئة** : بعض الأطفال يهربون عندما يجابهون أزمة أو شدة مفاجئة والتي يعتقدون أنها في غاية الصعوبة ولا يمكن حلها، ومثال على ذلك، تأخر زمن الحيض بالنسبة للفتاة الذي تجلب لها الرعب بسبب خوفها من الحمل الذي يحطم العائلة، ومثال آخر على حدوث أزمة مفاجئة سيارة يأخذها الطفل من والده بدون إذن، أو تقرير سيء عن الطفل في المدرسة، أو إنتهاء علاقة صداقة مع زميل له طالت مدة الصداقة بينهما.

٣ ـ **صعوبات مدرسية** : الأطفال الذين هم في سن العاشرة فما فوق يهربون في العادة بسبب ضعفهم في المدرسة ولديهم غياب وتأخر متكررين .

٤ ـ **التصرفات الشخصية** : عدة دراسات أوضحت أن الهروب يبدو أنه اندفاع فردي والذي يكون عادة سريع ومخطط له بطريقة ضعيفة يرى الأطفال أنفسهم

بدون أصدقاء، ولديهم صعوبات في تكوين علاقات مع أي شخص.

٥ ـ **التخويف أو الارهاب** : الآباء غير اللائقين أو غير المتسامحين يمكن تخوفيهم بسهولة بسبب هرب الطفل، وهذا شيء يخيف الوالدين ويجعلهما يشعران أنهما إذا فعلا أو قالا شيء خطأ فإن الطفل سوف يهرب وهكذا يستعمل الطفل الهرب كسلاح ضدهم.

٦ ـ **المغامرة** : الاغراء هي عاطفة عادية لدى الانسان كل واحد يريد أن يهرب من الروتين الذي هو فيه ومن المسؤوليات لكي يجرب شيئاً جديداً ولكي يبرهن أنه من الممكن أن يعيش لوحده وأنه يمكنه أن يتدبر أمره بنفسه .

٧ ـ **الاستقلالية** : حوالي ٣٪ من الذين يهربون لا يتركون البيت لأنهم يرغبون في ذلك ولكنهم يهربون لأنهم أجبروا على ذلك ويكونوا قد طردوا من البيت من قبل الوالدان ويكون الهرب في هذه الحالة عبارة عن شيء متفق عليه لديهم، أي قبول الوالدين بذلك وقبولهم هم أيضاً به .

طرق الوقاية How to prevent

١ ـ **أفضل علاج هو العلاج الوقائي** : وعلى ضوء ذلك فإن أفضل طريقة للتعامل مع حالات الهروب أن لا تدع هذه الحالة تحصل ولأول مرة.

٢ ـ **الاتصالات أو التفاهم** : إجعل التفاهم بينك وبين ولدك مفتوحاً، وحاول أيضاً أن توعي ولدك بالحياة والعالم المحيط به، والعائلة التي تعيش معه ولا تشعر بأن الفرصة قد انتهت، فحاول أن تعيد التفاهم والاتصال المباشر مع ولدك وحاول حل المشاكل والعقبات التي جعلت حياته صعبة. إن مشاكل الحياة التي تواجهك جعلتك مستغرقاً في حلها وأنستك مشاكل ولدك .

تذكر أن الهروب دائمًا يكون عمل انفصامي من قبل الشاب أو الحدث وقد يحاول الحدث أو الشاب أن يكلم والديه بشيء معين مراراً وتكراراً ولكن للأسف لا يصغي الوالدان له ولا يكترثان به ولا يعيروه أي انتباه .

٣ ـ **المراقبة** : حاول أن تلاحظ أو تراقب الاشارات الأولى لطفلك فربما يكون في ورطة أو أنه في حالة ضغوط والأمثلة على ذلك هي الكذب، السرقة، الغش، والأرق وعدم النوم أو استعمال الكحول والمشروبات الروحية وعلاقته مع الاساتذة والأصدقاء وغيرهم. وإذا تجاهلت مشاكل طفلك ومساعدته فأنت بالتالي تجبره على البحث عن المساعدة من خارج البيت.

٤ ـ **عدم الغياب عن البيت** : الأطفال الذين يشعرون أن الأبوين لم يجدوا وقتاً كافياً لهم في التربية والعناية ينتابهم الشعور بأنهم مرفوضين تماماً من قبل الوالدين وربما يقودهم هذا إلى اللجوء إلى الشوارع التي ستلبي طلباتهم وتشبع رغباتهم.

٥ ـ **الدعم** : فيما يكون الحدث قد غاب أو أنه في حالة الهروب أو الخروج من البيت فلا تشجعه بقولك «جيد، سوف أحزم لك أمتعتك وأساعدك على الهرب» أو بقولك «إذهب حالاً وابحث لك عن مكان آخر إذا كنت تعتقد أننا سيئين إلى هذا الحد من المعاملة». وكثير من الاستجابات وردود الفعل التي تحصل من الأبء والأمهات تجعل الطفل أكثر خوفاً وقلقاً وأكثر رفضاً، ومن الأفضل إعطاء الاهمية والحنان والعطف له بالبقاء والقول له. «في حالة خروجك وهروبك سوف نكون قلقين عليك لأننا سوف نفكر بك كثيراً، وسنفكر أيضاً بما سيواجهك من مشاكل» .

شجعه أيضاً بزيادة الحديث معه بقولك له «ما الذي يضايقك فربما أستطيع أن أساعدك» وهذا أفضل من أن تدع طفلك يفكر بإحدى الطريقتين بأن يحزم أمتعته أو أن يرجع ويعود للمشاكل والمشاكسة.

٦ ـ **إعطاء الحرية والاستقلالية** : يجب أن يكون الآباء والأمهات ذوي عقلية مرنة، والتدرج باعطاء الحدث أو المراهق الحرية أكثر فأكثر والحرية في اختيار الأصدقاء، وتجنب أن يكون الأب فظاً أو غليظاً وصلباً في معاملة المراهق أو الحدث وغالباً ما يقول الآباء والأمهات نريد الطفل أن يسلك المسلك الذي يريده والذي يختاره لنفسه بدون أي تأثير خارجي، ولكن في حالة بدء العلامات والظواهر التي سلكها الطفل في استقلالية شخصيته يبدأ الآباء والأمهات في الوقوف أمامه وتبدأ المعارضة.

ما هو العمل (العلاج) What to do

١ ـ أفضل الظروف والأساليب في حلول المشاكل :

هي تجنب اســتـعمال الطرق غير المحببة وهي الضرب والتعذيب وطرده من البيت، والاجدر بالآباء والأمـهات التفاهم معه أو معها، وعلى الأب أن يقول بأنه مشتاق وإنه ســعيد جداً برجوعه، وإنه كان قلقاً جداً عليه، حاول أن تشرح له أنه لديك كلاماً كثيراً تريد أن تقوله له حول الأسباب التي جعلته يلجأ لهذا السلوك (أي الهروب) والحلول المناسبة لإيقافه وعدم (حدوثه) مرة أخرى.

٢ ـ المخاطبة والتحدث (أو الاتصال) :

أحـد الحلول المهمة هي المخاطبة والتحدث بين الآباء والأمهات والطفل وهي مرغوبة من قبل الطرفين حيث يستمع كلٌ منهما للآخر، وتحمل كل منهم مسؤوليته يجب على الأبوين أن يتـحملا جزءاً من المشكلة وأن يعترفا بأنه يقع عليهما بعضاً من الحق، وأن هناك حـاجة ماسة للأبوين والطفل للجلوس معاً والتحدث بصراحة وأمانة، وإذا كانت القلوب فيها قساوه، يجب البحث عن المساعدة من استاذ قدير .

٣ ـ حل المشكلة :

بعـد التـوصل إلى جميع الملابســات، فإن حل المشكلة جـزء لا يتجزء من الأساليب والطرق التي يجب أن تطرح، يجب أن يعطى الطفل الحرية التامة في الحديث وقد يلجأ الأب أن يحرمـه من مصروفه اليومي أو أن يقلل منه، أو أن يزيد من عمله الشاق من جـهة أخرى، وأن يحطم نفسيته بعدم اشعاره بقيمته في هذه الحالة يشعر المراهق بأنه مـقـيّد علاوة على المشاكل التي بداخل الأسرة، أيضاً يجب على الأبوين أن يتعهدا بعمل الجهد المتواصل في التغيرات الإيجابية، ومن المستحسن كتابة هذا التعهد على شكل عقد

٤ ـ إعطاء الإختيار :

بعـد التـصـحيحات اللاّزم عملها في البيت آخر طريقة في العلاج هي أن للطفل حق الاخـتـيـار في البـقـاء في داخل نطاق الأسرة أو أن يترك الأسرة إذا وجد أن تركه لبيته

وعائلته هو المناسب وإذا كان البقاء في البيت أمر لا يطاق وغير محتمل وفي حالة خروج المراهق من البيت يجب على الأبوين أن لا يساعداه بإعطاءه النقود أو الملابس أو أي دعم آخر. في حالات كثيرة، عندما يأخذ المراهقين هذه الحرية في الاختيار، فإن الأغلبية منهم يختارون البقاء .

الاتفاقية

فرانك طفل عمره ١٣ سنة، كان ابويه في مشاكل باستمرار حول الواجبات والحقوق ومن الذي يعطي الأوامر وكان الوالدان جافين في معاملته ودائمًا يشكوان ويتذمران بينما فرانك يتعمد إثارتهما، بداية الاتفاقية تركز على كيفية قضاء الوقت في الليل بالنسبة لفرانك مع تذمر الوالدين.

الأهداف :

يُحظر على فرانك التجول بعد الساعة التاسعة ليلاً خلال الأسبوع ويحذر عليه أيضاً التجول بعد الساعة الحادية عشر ليلاً في أيام العطل ونهاية الأسبوع، وفي هذه الحالة لا يتذمر والديه ويعطوه ٤٠ قرشاً يومياً ليقوم بالواجبات المعطاة له من قبل والديه .

شروط : إذا رجع فرانك في الساعة التاسعة ليلاً يومياً، فإن والديه لا يتذمران ولا يشكوان مطلقاً وسوف لا يرفضان ذهابه في نهاية الأسبوع ورجوعه في الحادية عشرة ليلاً.

علاوة : في حالة رجوعه إلى البيت في الوقت المحدد وإنتقاد أبويه لأصدقائه، فحصته تصبح الضعف في ذلك اليوم.

العقاب :

١ ـ يخسر 20 قرشاً على كل نصف ساعة تأخير في كل ليلة من مصروفه اليومي، ويخصم أيضاً نصف ساعة من السهر خارج البيت على كل تأخير حصل معه.

٢ ـ إذا بقى فرانك ملتزماً بالأوقات المسموح له بالخروج بها والعودة في الوقت المحدد، فإنه بإستطاعته أن يسهر أيام الجمعة والسبت من دون أن يضايق الوالدين أو أن يوّجهوا له أية إساءة حتى الساعة الحادية عشرة ليلاً.

علاوة : إذا رجع فرانك إلى البيت في الوقت المحدد وكان متضايقاً لأنه يريد أن يأخذ أكثر من ذلك الوقت، فإنهم يحرموه في مشاهدة ساعة من برامج التلفاز الشيقة له في اليوم التالي.

العقاب : كل نصف ساعة تأخير يخسر ساعة في الأسبوع القادم من السهر أو إذا كان في مكان غير المكان المفروض أن يكون فيه، يحرم من السهر في الأسبوع القادم.

جدول (١)

نموذج اتفاقية

إتفاق موكل من قبل .... (الاخت الكبيرة لفرانك مثلاً)

مدة الاتفاقية .... (١ ـ ١١ ـ ٧٩ إلى ٣٠ ـ ١ ـ ٧٩ مثلاً)

توقيع : .... فرانك

.... الأم

.... الأب

4 ـ بناء العلاقة :

غالباً ما يحتاج الأبوان لتطوير العلاقة بينهم وبين الطفل وجعلها قريبة وقوية. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق اعطاءه الحب وتقوية أواصر المحبة بينهما والذهاب معهما في رحلة ممتعة الأمر الذي يقوي العلاقات بينهما ولا يساعر الطفل على الهرب من البيت، ونكرر القول أن الحاجة الحقيقية لكل واحد هي التعبير عما يجيش في نفسه من مشاعر الحب والعطف اتجاه الآخرين.

فـتـاة إسـمها (كيم) في نهاية المرحلة الاعدادية، كانت مشهورة وناجحة في حياتها وكـانت جذابة أيضاً ـ وكانت تمارس الرياضة بشكل ممتاز وكانت أيضاً تتلقى الدعم من والدتها ـ ولها شعبية مع الطلاب، وفيما قرر والداها أن يجعلاها تترك صديق لها كـان سيء الاخـلاق والتربيـة، وكان الأبوان في سؤال مستمر في حين غيابها عن البيت، أين كـانت ! ومع من كـانت ! فـتحاول (كيم) أن ترجع إلى البيت في وقت متأخر، وقد تتناول الكحـول وقد تأتى في المرة الثانية وهي سكرانة كما حصل معها، لجأت الأم إلى إبقـاء إبنتـهـا يقظة كي تستجوبها أين كانت وكيف قضت تلك الليلة، قررت (كيم) في اليـوم التـالي أن تترك البـيت هي وأحـد أصـدقائها في المدرسة، وبعد ٣ أيـام أتصلت بوالديها وقـالت لهما بأنها سـوف تعيش مع جدتها الأرملة ولن تعود إلى بيت أبويها. فـذهب الوالدان إلى خبير متخصص للنظر في هذه المشكلة كي يجد لها حلاً، فاقترح أن يكون لها حـرية الاخـتـيـار في البقاء أو الخروج، ومن جهة أخرى يجب على الأهل أن يتـسـاهلوا في المعـاملة مـعـها، وليس من الضروري عتابها على ما فعلت والسماح لها بالخـروج والسهر في الايام القادمة حتى الساعة العاشرة ليلاً وفي نهاية الأسبوع حتى الواحـدة صـبـاحاً وفي اليوم الذي يحصل فيه التأخير لمدة ١٥ دقـيقة تفقد السهر في الليلة القادمة.

إعترفت أنها كـانت تتـعاطى الكحول وأنها توقفت عن التعاطي بها، وقد قرر أبواها أن يثـقـا بها، ويعيدا لها كل الحقوق التي كانت تحصل عليها، وكان باستطاعة أبويها إعطائهـا مزيداً من الحرية في مجالات كثيرة مثل اختيار الأصدقاء والمواعيد والزيارات، وفي مجال الـدراسـة، أو في مجال لـعـبـة التنس المفـضلة لها أو في تشـجـيـع الفـرق الرياضـيـة، فكان لكل هذه المزايا التي حـصلت عليـهـا من أبويها عائداً على العلاقات الوطيدة بينها وبين الأبوين وقد اختارت بعد أن تخرجت من المرحلة الثانوية أن تذهب إلى الكلية بقيت (كيم) تسكن مع أهلها وفي نفس البيت.

مشكلة الهروب من المدرسة
TRUANCY

المتـهربون من المدرسة، وهم الأطفال من سن (٦ إلى ١٧) سـنة يهربوا بدون إذن من الأبوين أو من المدرسـة، والمتـهـربون من المدرسـة لا يرجـعون إلى البيت ولكنهم يقضـون الوقت في الخارج وعند انتهاء الدوام في المدرسة يرجعوا إلى البيت، وإذا تكررت هذه العملية فإن الطفل يفقد عدة أيام بل أشهر وبالتالي تصبح مشكلة خطيرة.

إن الهرب الكثير من المدرسـة يساعد على تدني معدل الطفل العام في المدرسة وعلى تدني مـستواه العلمي، ويحصل الهروب من المدرسة في الذكور أكثر من الاناث، وتبدأ هذه الحـالة في سن مـبكرة وتصـبح عـادة حتى المرحلة الثانوية، ولقد وجدا أن ٨٢٪ منهم يهربوا في خـلال السنتان الاولى والثانية من المرحلة الأبتدائية، إن الوقت المناسب للعـمل على حل هذه المشكلة فـيما يكون المتـهرب صغيراً، وتزداد المشكلة حينما يكون الطفل كـبيراً والأصعب من ذلك في سن ١٣ سنة إن المدة الطويلة التي يمـضيها الطفل متهرباً من المدرسة، تنمي لديه عادة عدم الحضور بشكل أكبر وأقوى.

إن نسـبـة الحـضـور في المدارس الشعبية غير ثابتة، بينما كانت نسبة التغيب ٥٪ تعـتبر طبـيـعـية، أما الآن فقد تتعدى ١٥٪ وتعـتبر غير طبـيـعـية وفي بعض المناطق المتحضرة تتعدى ٣٠٪ .

في الحـقـيـقـة التغيب أو التهرب من المدرسة أصبحت من أكبر المشاكل التي تواجه الدولة أو المسـؤولين. فـفي نيـويورك وهي أكبر مـدن امـريكا تحـتوى على أكثر من ٢٠٠,٠٠٠ مدرسة وأكثر من ١.١ مليون من الطلاب الذين تغيبوا عن المدرسة يومياً قـدر المسؤولون وجود ٦٠,٠٠٠ طالب مـتـغـيب بسبب الأمراض وحوالي ٠,٠٠٠ طالب يتهربون من المدرسة بعد أخذ الحضور والغياب في داخل الصف، والبقية الباق توقفوا عن الذهاب إلى المدرسة.

الأسباب **Reasons why**

من بين الأسباب والعوامل التي تساهم في الهروب من المدرسة ما يلي:

١ ـ عدم المبالاة من قبل الوالدين للمدرسة إن الدراسة تعتبر أهم عامل من العوامل التي تؤثر على هروب الولد من المدرسة، في معظم الحالات تكون الأم تعمل في الخارج وتريد من الطفل البقاء للمساعدة في أعمال البيت.

٢ ـ الصعوبة في العمل المدرسي هو السبب الرئيسي الآخر في التغيب عن المدرسة، وحينما يفشل الطفل في الدراسة يؤدي ذلك إلى رسوبه وبالتالي عليه أن يعيد صفه مرة أخرى في السنة القادمة، ويكون أكبر سناً من طلبة صفه وقد يحرجه ذلك.

٣ ـ بعض الطلبة اللذين يحبون الدراسة وميالون لها يكون مستواهم أعلى بكثير من مستوى بقية طلبة الصف ومن ثم يجدوا أن العمل الدراسي سخيف وغير ممتع فيلجأون إلى عدم الذهاب إلى المدرسة.

٤ ـ البقية الآخرى من الطلبة الذين لا يذهبون إلى المدرسة متعاطون المخدرات ويخرقون تعليمات المدرسة ويسببوا المشاكل لذلك يفضلون البقاء خارج المدرسة على أن يسببوا المزيد من المشاكل للمدرسة ولأنفسهم.

طرق الوقاية — What to do

١ ـ شرح أهمية المدرسة وتحسين علاقتك معها :

يجب افهام الطفل بأن للمدرسة فوائد ومزايا وأنها أيضاً مهمة جداً، وأفهم الطفل بأسلوبك وطريقتك الخاصة بأن رسالة المدرسة رسالة عظيمة وإذا كنت على علاقة سيئة مع المدرسة أو الهيئة التدريسية والادارة، فعليك أن تبدأ بعمل علاقة متبادلة لكي تتعرف على الفور بأن ولدك يذهب إلى المدرسة أو يتغيب ويجب أن تأخذ هذا الموضوع الخاص بالأهمية الكبيرة، وأما وضع اللوم على المدرسة أو على الاستاذ، أو على الطالب فهذا ليس هو الحل الصحيح.

٢ ـ كن متفهمًا :

إستمع جيداً للأسباب التي أدت إلى عدم ذهاب ولدك إلى المدرسة وتغيبه المتكرر، وأعطه الثقة والشجاعة الكافية لكي يشرح لك إنطباعه وشعوره حول هذا الموضوع.

وحاول أن تشعره بأنك تصغي له جيداً، وأنك مهتمًا بأقواله وأنك سوف تساعده فربما تستطيع أن تفهم من خلال هذه المحادثة منه أشياء أخرى خفية هي التي أدت إلى تغيبه المستمر. فربما تجد أن تهربه هذا ناتج عن خوفه من شخص متمرد في المدرسة، أو أنه يخشى من الرسوب والفشل في أحد الأمتحانات. وقدم له كل ما يحتاج له من مساعدة وعون لكي يتغلب على حل هذه المشكلة.

٣ ـ تزويد الطفل بالجوائز التشجيعية :

يجب التشجيع وحث الطفل على الحضور للمدرسة وذلك باعطاءه الهدايا والألعاب والجوائز التشجيعية في حالة الحضور والعقاب في حالة التغيب ومن الاجدر في بعض الأحيان كتابة إتفاقية بينك وبين طفلك في حالة ذهابه إلى المدرسة وأن تقدم له الهدايا والجوائز الخاصة ـ بالمقابل يخسر بعض المزايا مثل حرمانه من مصروفه اليومي وتوبيخه في حالة تغيبه عن المدرسة، ويجب أن يكون التقرير مصدق من إدارة المدرسة في حالة حضور الطالب لكي يتأكد الوالد من ذهاب إبنه إلى المدرسة ويجب أن تكون الاتفاقية مصدقة من الوالدين والابن، ويجب أن تكون واضحة الشروط مثل :

١ ـ عدد أيام الأسبوع الدراسي.

٢ ـ عدد الحصص اليومية التي يحضرها الطالب.

تقرير حالة **Case study**

فتاة اسمها كلير عمرها ١٦ سنة، أرسلت إلى مراقبي السلوك لتغيبها الكثير عن المدرسة بدون سبب شرعي والجهود السابقة من قبل الوالدة لكي لا يتكرر هذا العمل وهو التغيب والهروب من المدرسة باءت بالفشل والتي كانت تستخدم فيها أسلوب العقاب والتعذيب، وقد قطعت الأم المصروف عن فتاتها .

أعطى مكتب الحضور المدرسي لهذه الفتاة نشرة تبين فيها كم عدد الحصص التي تحضرها خلال اليوم، فإذا استلمت أربعة نشرات من أصل خمسة نشرات في خلال الأسبوع الدراسي فإنها تستطيع أن تخرج لتسهر مرة واحدة في الأسبوع، وإذا

استلمت خمسة نشرات من أصل خمسة نشرات فسوف يسمح لها بالسهر مرتين في الأسبوع، قبلت هذه الفتاة بهذه المعادهة وأصبحت تداوم بإستمرار في المدرسة منذ بداية العقد. واستمرت الفتاة في هذه المعاهدة أكثر من شهر وبعد مضي شهر تقريباً، تحسنت بنود الاتفاقية بحيث لم تعد الطالبة ملزمة باحضار ورقة كل يوم تثبيت دوامها في ذلك اليوم ويكفي أن تحضر ورقتين في الأسبوع فهذا يُشعرها بأنها موثوق فيها تحسنت الفتاة في خلال ٧ أسابيع فكانت بغير حاجة إلى ورقة تثبت أنها داومت في ذلك اليوم. ولم تتغيب خلال هذه المدة سوى مرتين وفي الفصل الثانى كانت رغبتها في الحضور المدرسي مرتفعة.

مشكلة التحيز ـ العنصرية

Prejudice

التحيز أو العنصرية يؤدي إلى الفهم السلبي للناس الذين يشعرون بأنهم ينتمون لجنس معين أو لفئة معينة والتحيز لفئة دون أخرى، وذلك بالنظر إلى لون البشرة الدين، المعتقدات، والاصل، والقيم، والأطفال حين يولدوا لا تولد معهم العنصرية ولكن يتعلموها من الأبوين ومن البيئة ومن المجتمع الذي يعيشون فيه، وتبدأ عليهم إشارات وعلامات التحيز والتمييز منذ الطفولة ومنذ بداية ٥ سنين من العمر، وفي

غضون السنوات الأولى تكون العنصرية محصوره في نطاق ضيق في مجال الأسرة فقط، وبعد مدة تصبح بين الفرد وابناء المجتمع. وتشير الدراسات أن أكثر الأطفال الذين يشعرون بالعنصرية والتحيز هم أقل احتراماً في المجتمع وتوجه إليهم إتهامات أو إدانات منه فبالتالي يرفض الطفل كل الأطفال الضعفاء والذين يختلفون في الشكل عنه، وهكذا يحاول الطفل بأن يكون قليل الاحتمال أو التحمل .

الأسباب تعود إلى ما يلي **Readons why**

١ ـ ثقافة المجتمع : توجد هذه الظاهرة في المجتمعات المثقفة والمتعلمة وهي الخوف من الاجانب والغرباء والتي تتصف بصفة العداوة والبغضاء لسواهم.

٢ ـ عوامل تاريخية : الاستعمار والعبودية والتي أشعرت الرجل الأبيض بأنه متفوق على الآخرين وأن القيم والمبادىء والحضارت التي ينتمون إليها هي الاصل.

٣ ـ التأثير الديني : لعب دوراً كبيراً هاماً في غرس الافكار وغرس النعرات ضد الساميين.

٤ ـ الوفاء والاخلاص القومي : والذي زُرع في نفوس المتعصبين للاقليميه والتمييز العنصري نحو شعوب وقبائل البعض الآخر.

٥ ـ التمييز العنصري : إن التفرقة العنصرية جعلت من طبقة يتحكمون في طبقة معينة كإتخاذهم عمالاً عند أصحاب العمل أو السلطة الحاكمة تحاول أن تبقى على وضع العمال في نفس الموضع ولا يحاولوا تحسين أوضاعهم أو مراكزهم فتبقى السلطة الحاكمة أقليات في المجتمع وتبقى الطبقية موجودة ومتأصلة في أعماز الطفل.

١ ـ نشر العلم والمعرفة بين الأطفال عن الحقائق حول التمييز العنصري ومحاربتها لأنها تعتبر أمراضاً اجتماعية .

أ ـ إفهم الطفل بأنه لا يوجد برهان ثابت وقاطع يمكن القبول فيه على أن تراثاً ما هو أفضل لأي جماعة معينة من الجماعات أو الشعوب .

ب ـ إفهم الطفل أن المبرزين والعلماء والمشهورين في التاريخ لا ينتمون جميعهم إلى فئة معينة من الناس أو الجماعات وكلهم من مناطق وجماعات مختلفة.

ج ـ إفهم الطفل أن الناس بشكل عام في تشابه كبير أكبر من الاختلاف الذي بينهم .

د ـ حاول مناقشة العادات من مختلف القطاعات والجماعات والأمثلة (الاكل، والرقص، الفن، الموسيقى، الفن المعماري ... الخ) وأن هذه العادات متشابهة.

٢ ـ إغرس القيم :

يجب تدعيم أواصر المحبة بين الناس، ويجب غرس هذه المفاهيم في الأبناء والعائلة، كأن لهم «نحن أفضل من الآخرين» بالذكاء والعقل والمعرفة، فقط وعلّم الأطفال مبادىء الأخلاق العامة .

وتشير الدراسات بأن المستوى الأخلاقي العالي كلما زاد قل التمييز العنصري، وأيضاً يمكن غرس مفاهيم القيم الديمقراطية التي لا تشجع على التمييز وأن كل الناس متساوين .

ترتيب معاهدة وصفقة :

يمكن ترتيب جميع الأطفال في مجموعات مختلفة من قطاعات معينة من الناس لكي ينموا مع بعضهم البعض واشتراكهم في نشاطات مختلفة مثل الرسم والرقص وغيرها.

إن أخطار العنصرية تهدد الأطفال الذين يعيشون في أماكن خاصة ونائية بعيدة عن

المجتمعات الآخرى والتي يتوفر فيها مدارس خاصة لهم وهذه المجتمعات تختص بها الجماعات اليهودية، والتي يتعلم فيها الطفل العنصرية حيث تظل المشكلة متأصلة في أطفال هذه الجماعات.

العطف والشفقة :

درّب طفلك في كل فرصة بأن يضع نفسه في محل ذلك الطفل المفتقر للمهمات وذلك لكي تزيده عطفاً وإشفاقاً عليه، إن فهم الطفل يغير مفهومه حول التمييز العنصري وإذا كان بالأمكان توفير كتب لكي يقرأها ولدك حول المجتمعات أو المضطهدين والمعذبين ليشعر بشعورهم ويضع نفسه مكانهم وأمثال ذلك كثيرون ومن بينهم (مارتن لوثر) سيكون مفيداً في القضاء على شعوره بالعنصرية.

الفصل السادس
مشاكل أخرى

- اساءة استخدام الأدوية
- التدخين
- المرجوانا
- المنبهات
- المستنشقات
- المهدئات
- عدم الدافعية نحو الدراسة
- عادات الدراسة غير الصحيحة

مشاكل أخرى

Other problems

لكي نغطي معظم مشاكل الأطفال فإن هذا الفصل يشمل على سلوكات مثل الإدمان على المخدرات (drug abuse). عدم الدافعية في المدرسة وعادات الدراسة الضعيفة.تعاطي المخدرات بين المراهقين خطيرة وعادة ما يعانى منها المراهقون. إن مشكلة تعاطي المخدرات تعتمد على نوع المخدر لقد تكلمنا عن التباكو والكحول والحشيش والمستنشقات (inhalents) مثل (البنزين والغراء (glue) والآجو) وكذلك الأدوية المنومه وأدوية التخدير ومسكنات الألم (sedatives) والهلوسة (hallucinogeus). وفي إحدى الدراسات وجد بأن ٢٢٠٠ طفل تتراوح أعمارهم من (٧ - ١١) سنة لهم علاقة بمشاكل المدرسة. الكثير من الأمريكيين يعتبر المدرسة كمصدر قلق وعار وإحباط وشقاء وحوالي ٥٠٪ يشعرون بالغضب عندما يشعرون بصعوبات التعلم وحوالي ٢/٣ الأطفال يقللقون بسبب الإمتحانات ويشعرون بالخجل إزاء أخطائهم. يستطيع الآباء مواجهة أطفالهم في أتجاهاتهم السالبة المتعلقة بالمدرسة لكي يوجدوا عندهم الدافعية اللآزمة للدراسة.

سوء إستخدام الأدوية

Drug abuse

ابتداء من الأسبرين إلى الأدوية المنومة (sleep pills) ومن المهدئات إلى الأدوية العادية إن الأمريكيين من جميع الأعمار يبلعون الأدوية بأنواع عديدة وبأعداد كبيرة أكثر من قبل. وفي هذا الجزء سوف نناقش الأدوية النفسية والتي لها تفاعل مع الدماغ ولها تأثير على الشعور والتفكير والسلوك. هناك أنواعا عديدة من هذه العلاجات ومن ضمنها المخدرات والمسكنات. إن تعاطي الأدوية قد يكون شرعيا وغير شرعي وهذه تسبب أذى نفسياً وعقلياً واجتماعياً لنفس الشخص وللأشخاص الذين هم حوله إن المشكلة ليست جديدة إنها قديمة قدم التاريخ. إن الناس في كل منطقة وفي أي جيل وأي قطر يلجأون للعلاج من أجل تخفيض الألم أو للحصول على تجربة

لم يكن قد مرّ بها ذلك الشخص. لكن الجديد في وقتنا هذا هو استعمال الأدوية المتزايدة من قبل الشباب.

الإدمان على الأدوية Drug addiction

ما هو الإدمان على الأدوية؟ متى يكون الطفل مدمناً كما عرّف من قبل منظمة الصحة العالمية. إنه حالة من التسمم الشديد الدوري المتكرر مؤذٍ (deterimental) لنفسه وللمجتمع ومعروف باستهلاك متكرر للعلاج ومميزاته تتضمن ما يلي :

١- رغبة لا يمكن كبتها وإجبار في الاستمرار على تناول الدواء والحصول عليه بأية وسيلة.

٢- رغبة في زيادة الجرعة (dose).

٣- اعتماد جسدي ونفسي على تأثيرات العلاج.

على الغالب ما يكون الفرد غير واعٍ في تورطه في هذه العادة فينتقل في الإعتماد عليها ثم إلى الإدمان حتى أخيراً يجد نفسه قد وقع في المصيدة .

إن الإعتماد على الأدوية هي حالة من الإعتماد الجسدي والنفسي على الدواء أو كلاهما وينتج عن استعمال الأدوية المستمر والمتكرر والشديد. وأن كلمة التعود (hapituation) هي الاسم الآخر للإعتماد النفسي وتعني الرغبة النفسية في تكرار أو إعادة استعمال الدواء بشكل مستمر بسبب أسباب عاطفية. إن المراهق الذي لا يستطيع أن يتوقف عن تعاطي المرجوانا يصبح عنده إعتماداً نفسياً بالأعتماد على الدواء لكي يشعر بالتحسن وعندما لا يستطيع أن يحصل على ذلك فأنه يشعر بالتعب وكل ما يستطيع أن يفكر به هو الحصول على المزيد من الدواء أو المخدرات. إن كلمة الإدمان هي العبارة المعبرة عن الإعتماد الجسدي على الدواء إن تعريفها العلمي يتضمن على نمو أو تطور الإنسحاب. وكلما طوّر الفرد الدواء فإنه سيصبح بحاجة إلى المزيد من المخدر لكي يحصل على نفس التأثير الذي يريده وعندما يتوقف ذلك المخدر بشكل مفاجيء فإن مظاهر الإنسحاب تبدو وتتمثل أعراض فقدانه للمخدر والحاجة إليه على شكل استفراغ وعلى شكل تشنجات (coanvulsions). فإن المنومات

(barbiturates) وهـي أنـواع من المهـدءات وبعض أنواع المنشطات وبجـرعـات كـبيرة يمكن أن تقود إلى الإدمان. إن الإحصاءات الحديثة أوجدت حقيقة مثيرة ومفجعة وهي أن تعـاطي المخـدرات هي من أمـراض الأطفـال الصـغار إن حوالي ٩٠٪ مـن المدمنين المعـرضـيين بدءوا كـمـراهقين وكانوا يستعملون الأدوية التي لا تسبب الإدمان وكانوا يسـتـعملون الحشيش. إن الشباب معرضيين لتعاطي المخدرات لأن العدوى بها سهلة الإنتـقـال من شـخص لآخـر. إن العـدوى لا تنتقل بواسطة الناس أو المحترفين وإنما تنتقل بواسطة الأصدقاء وأن مـعظم حوادث تعاطي المخدرات تقع في زمر الشباب من سن (١٦ - ٢٨) سنة. إن تركيز هذا الجزء سـيكون على المخدرات والتباكو والمرجوانا والمستنشقات والآجو (inhalants) .

التدخين

Tobacco

يتـعلم الأطفال عادة التدخين منذ نعومة أظافرهم وفي السنوات الاخيرة أصبح عمر المدخنين الأطفـال ينحصر في سن أكبر من الأول ولقد أجرى مسـحاً في بولندا وأرجواي ولقد وجد زيادة ثانية في عدد المدخنين في سن المدارس وأن معظم المدخنين من الطلاب في المدارس الثـانوية. أي في الصف الســابع والثـامن والتـاسـع وعندما يصبح الشباب والشـابات في سن ١٨ سنة فإن ٤٢٪ مـن الأولاد و ٢٨٪ من الشـابات هم مدخنون منتظمـون. إن نسـبـة المدخنين بين الكبـار كانت نسبة ثابتة في السنوات الأخيرة بينما نسـبة المدخنات من الإناث المراهقات قد ازدادت، عندما يبدأ المراهق بالتدخين وبانتظام فإنه سـيـجد الأمر صعباً في التوقف عنه. إن الفرد يطور إعتماداً نفسياً على السجائر،

إن هناك دلالة جديدة على الإعتماد الجسدي في المدخنين وذلك بسـبب التدخين الحاد ويرجع ذلك إلى حـاجـة الجسـم إلى النيكوتين. تقول منظمة الصحة العالمية بأن هناك أربع صفات بين المدخنين الشباب ليست موجودة بين غير المدخنين من نفس العمر.

١- إن هؤلاء الشباب على الغالب ما يكون لديهم والد مدخن.

٢- إنهم ليسوا ناجحين في المدرسة.

٣- أن لهم مجموعة من المدخنين تؤثر عليهم وتجبرهم على التدخين أو ربما أن المدخنين يبحثون عن المدخنين الآخرين.

٤- أخيراً يعتقد بعض الأطفال بأن التدخين هو دلالة على الإستقلالية وتمرد ضد الوالدين.

الأسباب Reasons why

إن أول سيجارة يدخنها الطفل نادراً ما تكون ممتعة. إن السبب الرئيسي الذي يجعل طلاب المدارس يدخنون هو ضغط الأصدقاء خاصة من صديق حميم إن الشاب الذي يقبل الدعوى بالتدخين يكسب تقبلاً كبيراً من الأصدقاء المدخنين ويكسب المظهر بأنه كبير ورجل وناضج ومغامر بالإضافة إلى ذلك أن الشباب المدخنين يميلون إلى أن يصبحوا مدخنين إذا كان والدهم أو أخوانهم الأكبر مدخنون.

إن الصغار المحرومون من الثقافة والتعلم يمارسون ضعفاً وضغط كبيراً لكي يثبتوا سلوكات تعكس الإستقلالية والنضج لديهم بالإضافة إلى ذلك فإن الإنجاز الدراسي والمشاركة في الألعاب الرياضية مرتبطة إرتباطاً سلبياً مع التدخين.

وفي السنوات الأولى من المدرسة يعبر الأطفال عن اتجاهات سالبة وأخلاقية نحو التدخين وغالباً ما يضايقون الكبار ويطلبون منهم التوقف عن التدخين. وعندما يصلون سن المراهقة فإنهم يميلون إلى ممارسة هذه العادة. إن هذا التحول أو الإنتقال من الأخلاقية (moralization) المطلقة إلى التفكير النسبي (relativistic) عند المراهق . يقود إلى تساؤل عن قيم الناضج وبعض الأحيان إلى تجريب السلوكات السابقة غير المرغوب فيها والمذمومة.

تأثير السجاير Effects of smnoking

إن دخان السجائر هو مزيج معقد من الغازات والمواد الكيماوية وعندما يتنفس المدخن السجائر في الرئتين فإن أجزاء السموم الصغيرة تبقى فيها وتجعل الأمر صعباً على الجسم القيام بواجبه. إن فم ولسان وحنجرة ورئتين المدخن تصبح ملتهبة.

وكذلك تقل شهيته للطعام ويصبح تنفسه صعباً .

إن دخان السجائر يحتوى كميات صغيرة من القطران (Tar) هذه الاجزاء تطلي الرئتين وتخفض من قدرتهما على العمل. إن المدخن الوسط يتنفس أكثر من ربع ربعية من القطران في السنة إن القطران هو عامل هام في نمو ـ سرطان الرئة والحنجرة والنيجوتين وهو مادة تجعل القلب يضرب بسرعة ويرفع ضغط الدم ويسرع عملية التنفس وهو يشكل عائقاً أمام جميع النشاطات المتوفرة (strenuoes). إن النيجوبين في شكله النقي سم يقتل في الحال. إن الدلالات الحديثة تشير أن استنشاق النيجوتين يمكن أن يكون مميتاً ويؤدي إلى الإدمان ومن الصعب التوقف عنه.

المخاطر طويلة الأمد Long-term hazards

إن جميع الأمراض القاتلة في الولايات المتحدة الأمريكية تبدو بأنها تزداد بالرغم من جميع الجهود المبذولة لإيقافها من بين هذه الأمراض سرطان الرئة وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب القصبات (bronchitis) وإنتفاخ الرئة (emphy sema) ولأن هذه الأمراض لها علاقة بالسجائر فإنه سينظر إليها على أنها مشاكل صحية خطيرة في الولايات المتحدة إن القبر (grave) يهدد الصحة بسبب السجائر أصبح هذا معروفاً منذ عام ١٩٦٤ من قبل لجنة العلماء التي عينها رئيس الجراحين في الولايات المتحدة ونشر التقرير الثانى سنة ١٩٦٩ والذي قابل فيها الجراحون آلاف من الطلاب الجدد المتهمون (indictuent) بجريمة التدخين وهذا تلخيص عن الحقائق الرئيسية والاساسية الموجودة في التقرير التالي .

- إن الموت بسبب السجائر يحتل نسبة ٧٠٪ عن ما هي عليه عند غير المدخنين.
- وإنها تزداد بازدياد كميات السجائر ولكن من ١٠ – ١٥ سنة بعد الإقلاع فإنه نسبة الموت بين المدخنين ستصبح هي نفسها عند غير المدخنين.
- إن السيجار ومدخنوا البايب لهم نسبة فناء أعلى بقليل من غير المدخنين ولكنها أخفض من نسبة مدخني السجائر.

ـ وفي السجائر التي لا تحتوى على قطران أكثر ونيجوتين أقل من ١٧ ,٦ ملغم من القطران و ١,٢ ملغم من النيجوتين فإن نسبة الوفايات ستكون بين المدخنين ٥٠٪ أكثر من غير المدخنين.

ـ مرض الشريان التاجي (coronary) هو المرض المساهم في زيادة الوفايات بين المدخنين وبعده يأتى سرطان الرئة وكذلك إنسداد الرئة الحاد (obstructive) .

ـ إن تدخين السجائر سبب رئيسي في أمراض القلب والموت المفاجىء في كل من النساء والرجال. إن التدخين يزيد من مخاطر أمراض القلب بعشرة مرات من اصابة النساء اللواتى يستعملن أدوية ضبط الولادات والحمل.

ـ إن التدخين له علاقة بسرطان الرئة في الرجال والنساء وربما أن سرطان الرئة أكثر إزدياداً من سرطان الثدي.

ـ إن التدخين سبب رئيسي في سرطان الفم والحنجرة (larynx) وسرطان المرىء (esophagas) إن دراسة علم الأوبئة (epidemiology) أظهرت ترابطاً ذو دلالة بين السجائر وسرطان المثانة (bladder) وكذلك فإن السجائر لها علاقة بسرطان الكلى في الرجال وليست في النساء وكذلك السجائر لها علاقة بالتهاب وتقرح فم المعدة وتزيد من احتمال موت الأشخاص منه. إن العاملين في الكيماويات يتحولون إلى عملاء مؤذيون بسبب التدخين.

ـ إن الأطفال الذين يولدون من أمهات مدخنات خلال فترات الحمل فإن وزن أطفالهم تتراوح بين ٢٠٠ غم أقل من الأمهات غير المدخنات.

ـ إن تدخين النساء يزيد من خطر الإجهاض (abortion) وقتل الجنين (fetal of death) وكذلك موت الأطفال الجدد بعد شهر من الولادة (neanatal). إن الدلائل تشير بأن أطفال الامهات المدخنات ربما يعانين من نقص في نموهن الجسدي وفي نموّهن العاطفي والعقلي.

ـ إن الأطفال الذين يدخن آبائهم غالباً ما يكون عندهم التهاب القصبات وذات الرئة خلال السنة الأولى من العمر إن الانسان العادي في عمر ٢٥ سنة والذي لم يدخن

مطلقاً فإنه من المتوقع أن يعيش ستة سنوات ونصف أكثر من رجل يدخن علبة في اليوم أو أكثر. ويقدر بأن متوسط عمر المدخنين المدمنين يقصر ستة دقائق لكل سيجارة يدخنها «دقيقة حياة مقابل كل سيجارة» إن أعراض المرض تظهر مبكرة عند الشباب المدخنين ومنها ضيق التنفس وكذلك السعال المزعج سرعة دقات القلب وهذه الاعراض تتطور إلى أعراض خطيرة. إن المدخنين يعانون من الأمراض الشديدة أكثر من الناس الذين لا يدخنون ولذلك يتغيبون عن العمل وعن المدرسة وهناك حوالي إحدى عشرة مليوناً من الحالات المرضية الشديدة في الولايات المتحدة. إن المدخنين يمضون ثلث وقتهم بالغياب عن أعمالهم ووظائفهم بسبب المرض والحال ليس كذلك بالنسبة لغير المدخنين.

كيف نمنع التدخين (طرق الوقاية) How to prevent

١ ـ **على الآباء المدخنين عدم التدخين** : لكي لا يجعلوا أولادهم يقلدونهم في هذه العادة السيئة وكذلك فإن أطفالهم سوف يتوقفون عن الإدمان على المخدرات وعلى الآباء مساعدة الشباب على الإقلاع عن هذه العادة.

٢ ـ **تقليد الآباء Parntal modeling** : على الآباء التوقف عن التدخين لكي يجعلوا أولادهم يتوقفوا عن التدخين. تقول الدراسات الجراحية إذا كان كل من الوالدين يدخنان فإن هناك فرصة أكيدة متاحة لتدخين الأطفال خاصة إذا كان الأخ الأكبر مدخناً، إن نسبة احتمال انتشار عادة التدخين بين الأطفال في الأسرة سوف تكون أربع أضعاف إذا كان هناك ثلاثة مدخنين فيها. إذا كان أحد الآباء يدخن فإن هناك احتمالية أكبر بأن الولد سوف يدخن.

٣ ـ **ثقافة العلاج والدواء في البيت Drug education at home** : إن المناقشات الصغيرة الخاطفة لأخذ صورة عن التدخين تظهر فيها الحقائق بموضوعية ويكون لها تأثيرها على الأطفال هناك فرق بين الاب الذي يقول «أفعل ما تريد وأنا لا أهتم» والاب الذي يقول للطفل «أنني سوف أجعلك تختار ولكني أهتم بك وأحرص عليك وساساعدك على اتخاذ القرار» إن المهم هو التركيز على النتائج المباشرة وبيئة التدخين إن الأطفال سوف يدركون بأن الخطر ليس بعيداً بل

قـريب. إن الكبـار يعتبرون بأن التدخين سلاح محمول على ظهورهم. إن الشباب يرون بأن التـدخين شيء مدهش ويعتبرونه قوة وجراءة وشيء جنسي أو له علاقة بالجنس. إن علينا أن نعـرّف هؤلاء الشـبـاب بأن الكبـار لا يعـتبرونه كـذلك بل يعـتبرونه سلاحاً على ظهورهم. يجب أن يتذكروا بأن حوالي ٢/٣ من الشباب لا يدخنون وأن عدم التدخين هو الخيار الافضل والمقبول .

برامج مدرسية تثقيفية ضد التدخين Anti educational programmes

إن الحـملات التثقيفية ضد التدخين (campaigns) هي عـلاج جـيد لمنع التدخين في المدارس وعلينا أن نعـرف قـدرة الشـباب وقوتهم وقوة الاصحاب في سنوات المراهقة. لقد طور ايفانز (Evans) سـيـاسة علاجية بأشكال إبداعية لأن الأطفال يكونون أكثر مـيـلاً نحـو الارشـاد والتوجيه الحالي أكثر من التوجيه في المستقبل إن برامج التعليم

تؤكد على التأثيرات النفسية المباشرة للتدخين وأثره على الطفل وفي هذه الحـالة يتعلم الأطفـال الدلالات التي تشرح العـلاقـة بين التـدخين والزيادات المفـاجئة في مـسـتوى العـوامل المساعدة السامة في الجسم مثل النيكوتين وأكسيد الكربون الاحادي (carbon monoxide) ويجب أن يشرح للطلاب في الصف السـابع ضـغط الرفـاق الشـديد على التـدخين ويجب أن يطلع الأطفال على فنيات مفصلة لكي يتكيفوا مع الضغوط. إن هذا الـبرنـامـج نـافع مع الطلاب المدخنين . ويجب إن يُقـدم الوعي الصـحي للأطفـال في برنامج ايفـانز، وإلى اعـداد كـبيرة من أطفال المدارس الابتدائية. ومن الجدير بالذكر بأن برامج الوقـاية التربوية تعـتـمد وبشكل كبير على برامج الوقاية النفسية (psyclo logical inoculation) وهذا يتطلب تعلم الأطفـال مـهـارات بواسطتها يستطيعون أن يلعـبـوا دوراً ويعطون اسـتـجـابات شفوية للعديد من الاغراءات (induceuent) على التـدخين مـثلاً عندما ينادون عليك بكلمة «صوص» لأنك لم تقبل السيجارة منهم فإن على الطفل الآخـر إن يسـتجيب قائلاً «إنني فعلاً سأكون صوصاً إذا أنا قبلت التدخين فـقط لكي أرضـيك» هناك برنامجاً مـصـحـوباً بأسـاليب وقائية في الصف السادس والسـابع طوّره (مك الستر) (McAlister) في مـدرسـة (هامـارد) له علاقة بالصحة العـامـة يقـوم بهذه العـمليـة الارشـادية في التـوعية قادة الأصدقاء. كان هناك نتائج

مـشـجـعـة بهذه الطريقة ولقد كانت هناك مقابلات مع طلاب الحادية عشرة والثانية عشرة والذين شـاركوا في الدراسة بحيث أن من النادر أن يدخن أي إنسان منهم الآن.

ماذا نعمل (طرق الوقاية) What to do

ماذا يستطيع أن يفعل الوالد إذا كان طفله يدخن؟

١ ـ المواجهة Con frontation

يجب أن يكون الطفل واعـياً تماماً بالتهديد الخطير للتدخين على الصحة يقول الأب لإبنه بأن هناك فـوائد سريعـة الأجل تأتى بسبب الإقلاع عن التدخين. وهي هواء نقي أفـضل يساعد في العاب القوى (الركض والقفز athletis) إن طعم الطعام سوف يكون أفـضل. الشـعور بالإستقلالية والسيطرة على الذات وتحسن الصحة. عدم وجود بقع بشـعـة على الأسنان والأصـابع، وإنفاق النقود على أشياء أخرى غير التدخين. وهناك فوائد بعيدة المدى من ضمنها ما يلي. انخفاض نسبة الاصابة بأمراض الجهاز التنفسي وكذلك اضطرابات القلب وسرطان الرئة.

يعـتـقـد بعض الشـبـاب المدخنين بأن العلماء يجيدون علاجات ساحرة للسرطان وأمـراض القلب وكذلك لأمراض الجهاز التنفسي. إن هذا ببساطة تفكير متمنى يجب أن يذكـر الأطفـال بأن العلماء يحاولون ولمدة خمسـون عـاماً لإيجاد علاج للسرطان. إن النجـاح مـا يزال محدوداً إن مـثل هذه الأمراض مثل انتفاخ الرئة (emphy sema) ما تزال مـستمرة وبإزدياد ولا يبدو بأن هناك أي اكتشـاف (breakthrough) لمعالجة هذا المريض. هناك خطوة أخـرى وهي أن تطلب مـساعدة الاطباء والمتخصصين في الصحة والذين لهم تأثير على المراهقين المدخنين .

ولقد أثبتت أن حوالي ربع المدخنين سوف يقلعون إذا ما حذرهم طبيب العائلة.

٢ ـ المساعدة على الإقلاع عن التدخين Assistance to stop smoking

إن مـعظم الشـباب المدخنين لديهم الرغبة في التوقف عن التدخين ولكنهم يشـعرون بالافـتـقـار للإرادة على ذلك ولكنهم في نفس الوقت يجدون الأمـر صعباً للتخلص من

هذه العادة (Rick the habit) هناك العديد من المواد المساعدة والكتب المتوفرة. مثلاً لقد حظر مصنع تنظيف البيوت للمدخنين مساعدة في التوقف عن التدخين. يشجع القارىء أن يفكر بالآثار الإيجابية لعدم التدخين والأشياء الجميلة التي يتطلع إليها الشخص، تذاكر اسبوعية تبين عدد الايام التي لم يدخن فيها الشخص وكذلك عدد النقود التي وفرّها. إن الأطفال الذين يجدون الأمر صعباً في الإقلاع عن التدخين بطريقتهم عليهم الحضور إلى عيادة الإقلاع عن التدخين إن العيادة تقدم المساعدة والدعم لهم وتقدم لهم أساليب علمية للتوقف عن هذه العادة. إن حوالي ١/٣ المدخنين ينجحون في التوقف وفي هذه الحالة ملايين عديدة تستطيع الإقلاع عن التدخين . إن نسبة نجاح العيادة الآن يتراوح ما بين ٣٥ - ٤٠٪ هذه النسبة قبل ستة سنوات عندما كانت نسبة النجاح فقط ١٠-١٥٪.

تقليل الخطر Reduce the risk

إذا كان الإقلاع عن التدخين لا يبدو عملياً أو ملائمًا (peasailel) للطفل فإن أفضل شيء هو مساعدة الطفل إن يقلل من عادة التدخين ففي المؤتمر العالمي عن التدخين والصحة المعقود في لندن سنة ١٩٧١ كانت هناك خمسة خطوات ايجابية يستطيع المدخن بواسطتها أن يتجنب التأثيرات المؤذية للتدخين وهذه الخطوات هي:

١- أختر سيجارة قليلة القطران والنيجوتين.

٢- لا تدخن جميع سيجارتك من البداية حتى النهاية لأن آخر ثلث السيجارة يحتوى على ٥٠٪ من القطران بأكمله والنيجوتين كذلك لا تدخن السجائر الطويلة لأنها تركز على الخطر.

٣- اسحب فقط سحبات قليلة على كل سيجارة وحاول أن تقلل عدد المرات التي تبلغ فيها الدخان.

٤- قلّل من ابتلاعك للدخان. ويذكر بأن الدخان الذي يدخل إلى الرئتين هو الذي يسبب الخراب والتلف.

٥- دخّن عدة سجائر أقل من كل يوم وحاول أن تختار وقتاً محدداً في اليوم أو

مـرات عـديدة في اليوم وعندما تعد نفسك أن لا تدخن أجعلها عادة وأسأل نفسك (هل أنا حقيقة بحاجة إلى هذه السيجارة).

المراجوانا

Marijuana

تسمى أيضاً الحشيش (grass) والعشب والأفيون (dope) والشراب المسكر (pot) وهي عبـارة عن مخدر توجـد في أزهار الأوراق العليـا من نبـات الحـشـيش (مخدر الحشيش cannbis sativa) تنمـو في المناخ المعـتـدل في جميع أقطار العالم إن الأزهار والأوراق لهذا النبـات تجـفف وتسـحق أو تقطع إلى أجـزاء صغيرة وتدخن في سجائر صـغيرة أو في البـايب. يمكن أن تشم أو تؤخذ مع الطعام. تسمى هذه السجائر باسم (reefers) و (sticks) و (joints) أي سيجارة من القنب الهندي (reefers) أو السيجار أو العـقـدة يكون الدخـان خـشناً ورائحـتـه مثل رائحة الحبل المحروق أو كالأعشاب الجـافـة له رائحـة جميلة. إن له اسـتعمالاً محدداً وخاضعاً في جميع أنحاء العالم إلى عـقـوبات يأتي ترتيـبـها بعد التاكو والكحول فإن المراجوانا هي مخدر ذائع الإنتشار وينفق عليه في السنة حوالى ١٠٠ مليون دينار.

شيوعها Incidence

يُقدر أنه بين ٣٠ - ٣٥٪ من طلاب المدارس الثـانوية والكليـات قد جربوا المرجوانا على الأقل لمرة واحـدة. وبدأ ينتشر اسـتعمالها بشكل كبير بين مختلف طبقات الطلاب إن من بين المدخنين حوالي ٦٣٪ قد مارسوا التدخين من مرة إلى عشرة مرات وحوالي ٢٣٪ منهم يسـتـعملونها لأغراض اجتماعية عندما تكون متوفرة وأن حوالي ١٠٪ هم مدمنون عليها (chronic users). إن أمـاكن تدخين المراجوانا أصبحت واسعة الإنتشار ولها مكان بين الشباب إن الاغراء نحو تجريبها قوى جداً به وغير قابل للمقاومة وعلى الآباء أن يتـوقـعـوا بأن الشـبـاب الناضـجين والمعتدلين ربما يدخنون المراجوانا. إنها سـتكون مـشكلة بالنسـبـة للمدمن عليها على حساب النشاطات الأخرى التي تتضائل (dwindle) ولا يمكن استعمال المرجوانا مع الكحول .

وجـد الباحث الشهير في المخدرات الدكتور (دونالد لوريا) في دراسة على ٢٠٠ ألف طالب في المدارس الثـانوية كـان أول سـبب عندهم في تدخين المرجـوانا هو البحث عن المتـعـة والسرور. الأخـلاق الأمـريكيـة الذي تشـجع اللذة (hedonistic) في المجـتمع الامـريكي تشـجع استعمال المخدرات علينا أن نعيد ترتيب أولو يأتينا بطريقة ما لكي تصـبح القـيم الأخـرى لها أهميـة في البـحث عن السرور الشخصي. إن إنتشار أماكن الترفـيـه والتـسلية واللهو في المجتمع الأمريكي وعدم وجود القدرة على استعمال وقت الفراغ بشكل بنّاء قاد إلى حالة من الملل وهذه بدورها تؤدي إلى إستعمال المخدرات.

إنـه لـمـن الجـديـر بالملاحظة هي مـلاحظة (لوريا) بأن الكثير من الشـبـاب الذين يشعرون بالملل وغير سعداء بحياتهم. يرجع الشباب إلى المشروب والمخـدرات لأنهم يشـعرون بالغرابة (alienated) وأن الحـرب والجـرائم وإرتفـاع الأسعار أو التضخم المالي هي مـشاكل غير قابلة للحل إن البلاده والعبث (fatility) هي مخيمة وبما أنك لا تسـتطيع أن تغير العالم أو الاتجاه الذي يسير فيه العالم فإن عليك أن تغير من حالتك حـالة الوعي وأن ترى العـالم بمنظار عـالٍ ومن بين الأسـباب لاستعمال المرجوانا ما يلي:

١- الإعتقاد بأن المخدرات تستطيع أن تحل جميع المشاكل.

٢- الإنتشار السريع للمخدرات المتعددة.

٣- ضـغط الأصدقاء مما يجعل الشـاب يجاري الأساليب الجارية في السلوك وفي اللهو وفي المخدرات.

٤- البحث عن أحاسيس أو رؤى مختلفة .

٥- استعمال المرجوانا كمخدر له دور مثل دور الكحول في المواقف الاجتماعية .

٦- الثورة ضد الأبوين.

من الواضـح أن العـوامل المرتبطة مع المرجـوانا واستعمالها وإساءت استعمالها هي عـوامل مـعـقـدة ومختلفة. إن الشباب الذين يستعملون المخدرات بشكل مدمن عندهم

أكثـر من سـبب لتـدخين المرجـوانا. لا توجد هناك سبباً واحداً بل عدة أسباب تعمل عملها في تدخين المرجوانا.

تأثير المرجوانا Effects of marijuana

١ ـ المباشرة Immediate

لقد عرف الإنسان المرجوانا قبل ٣ آلاف سنة وعـرف بأن زهرتها وأوراقها تعطي الإنسـان حـالة من الإسترخـاء عندما يدخنها الإنسان أو يأكلها وليس من زمن بعيد اسـتطاع الإنسان والعلماء أن يعرفوا (THC) وهـي مـادة كيماوية معقدة في المرجوانا لها تأثيرات نفسـيـة فـعّالة إن كـمية هذه المادة في المرجوانا مختلفة وتعتمد على نوع النبـات والمكان الذي ينبت فـيـه وظروف الإنبـات. إن المرجـوانا في جنوب أمريكا وفي الشرق الأدنى والأقـصى غنيـة بهذه المادة أكـثر من أي مرجوانا تنمو في مناطق العالم الأخرى. إنها تحتوى على المادة الكيماوية أكـثـر من النبات الجاف نفسه أن المرجوانا تبـاع في هذه الايام بشكل أكـثـر عن ما كانت تباع عليه قبل خمسة سنوات إنها تعمل كمسكر لطيف أو كمادة تسبب الهلوسة وتعتمد على الكمية المستعملة وعـلى المزاج القـبلي للمـدخن وربما تسـبب الهلوسـة عندما تؤخذ بجرعات كبيرة ويمكن تصنيفها كمادة مـهلوسـة. إن بعض الناس حـسـاسون لكميات قليلة (minute) بينما آخـرين يأخـذون جـرعـات كـبيرة نسبياً بدون أن يكون لها تأثير واضح عليهم. إن شـخصية المدخن وحـالته العاطفيه وتوقعاته والمكان الذي يدخن فيه وتجربته السابقة بها تؤثر على ردود أفـعـاله. إن هذا التـعـقـيـد والتركيب يجعل الأمر صـعباً لكي نتنبأ بتأثيرات المخدر.

وإذا أخـذت المرجـوانا بجرعات قليلة فإنها تسبب المرح الزائد اللطيف (euphoria) في البـداية أمـا المدخنون الاخـرون فيشـعرون بأنها غريبة (gigly) وتسـبب مرح مع صخب (hilarious) وأخيراً يصـبح المتـعاطون سلبيين وينتكسون إلى حالة حزينة. إن مـعظم مـسـتعملي المرجوانا قد أفادوا بحدوث تغيرات في الحواس يقولون بأنهم يرون ألواناً وأشكالاً .

عند بعـضـهم ردود أفعال حادة وغير متوقعة هؤلاء يمكن أن يعانوا من ذعر مؤقت

وكـذلك تحـدث الهلوسة عندهم. إن ردود الأفعال الجسدية الواضحة تتضمن ضربات القلب السريعة وإنخفاض في درجة حرارة الجسم وإحمرار العينين. إن المخدر هذا يغير من نسـبـة السُكر في الدم ويحفز الشهية للطعام ويقلّل من نحافة الجسم. أما تأثيرها على العـواطف وعلى الاحـسـاس تختلف بشكل كـبير ويعتمد لأنك على كمية المرجوانا وقـوتها كما أن التـوقـعـات تلعب دوراً في حـدوث ردود الأفعال عن المدخن، وتتراوح ردود الأفـعـال مـا بين الاكتئاب والإثارة وبعض المدخنين لا توجد عندهم أي تغيير في حالتهم على الاطلاق إن الاحـسـاس بالزمن والمسافة تصبح مشوهة إن الدقيقة تظهر كالساعة والشيء القريب يبدو بعيداً وأن أي عمل يتطلب استجابات جيدة وتفكير سليم يكون قـد تأثر بالمخـدر لهذا السـبب فإن قـيـادة السـيارة خطر إذا كانت تحت تأثير المرجوانا .

كـثـير من المراهقين ليـسـوا واعين بأن سـجـلات الشرطة تحـتـوى على الكثير من الحـوادث التي يسـببها مدخنين المرجوانا ومن إن بعض ضحايا المرجوانا يقولون بأن أقـدامـهم على بدالة البنزين ويشـعـرون بالخـفـة يقول آخرون بأن سياراتهم بطيئة بالرغم من أنها سريعة (peripheral) وتبدو لهم الأشياء بأنها تمر عنهم ببطء بعضهم ينظرون إلى عَداد السـاعة ويفكرون بأنه تألف ولا يعمل. لذلك يسيرون بسرعة ٨٠ - ٩٠ ميل في الساعة .

٢ ـ المخاطر طويلة الأمد **Long-term hazzars**

إن التأثيرات الجـسدية بعيدة الأمد ليست معروفة لحد الآن لذلك يعتبر المخدر طبياً مأمـوناً إن الخطر هو في المراحل الأوليـة ويجب البحث عن تأثير استعمالها الشديد في المراحل الأولى. من احدى مركباتها النشطة هي مادة (تتراهيدرو كانبنول) نحن نعرف بأن لا شيء في التكوين الكيماوي للمـرجوانا يجعل الإنسان يتوق إلى المخدرات القاسية إنه يبـدو بأن الناس الذين يمارسون مخدراً واحداً يحبون أن يجربوا مخدراً آخر ولقد أظهـرت البـحـوث بأن المرجـوانا لا تسبب إدماناً جسدياً ولا توجد أعراض انسجابية مـرافقة نتيجة (termination) اسـتـعمالها ولكن يصـبح هناك تعـوداً نفـسـياً عليها (habituatihy). إن جرعة أكثر من المرجوانا أو الحشيش ليس من المعروف أنها تسبب تلفاً دائمًا في الوظائف الجسمية.

٣ ـ المخاطر الحقيقية Real Risks

يميل كثير من الشباب أن يقللوا من مخاطر المرجوانا الجسدية والنفسية القوية. إنهم لا يحسبون حساباً لقيادة السيارة تحت تأثير المرجوانا إنه من المعروف بأنها تؤثر على الحس المتعلق بإدراك المسافة وعلى المقدرة على التفكير بوضوح. إن الشباب لا يعرفون بتأثيرها على نموهم النفسي حيث إن نمو المواهق يتباطء ويتأخر بشكل واضح، لأن وظائف النمو لا يمكن إنجازها بدون مقدار معين من الجهاد والألم. لذلك فإن المدمن عليها سوف يواجه العديد من المشاكل النفسية إذا إستعملها لكي يهرب من ضيق الحياة إن نموه النفسي سيتأثر في التعامل مع الاحباط إنه سيميل للإنسحاب وكذلك لفقدان الطموح والدافعية إنه يتهرب ويفشل في المدرسة أو العمل إن المدمن على المرجوانا يبدو بأنه محترق (burn out) إن المراهق يصبح كسولاً ولا يفكر في المستقبل لقد أظهرت نتائج الأبحاث بأن هناك علاقة بين المرجوانا والسرطان في دراسة لـ (UCLA) أظهرت الأبحاث بأن تدخين خمسة سجاير من المرجوانا لها نفس التأثر على رئتي الإنسان كتدخين ١٢ سيجارة والسبب يرجع إلى أن المرجوانا لديها أسباب أكثر في تكوين السرطان من كميات مساوية من التباكو وتبقى المرجوانا في الرئتين أكبر قدر ممكن من الزمن لكي يحدث تأثيرها المخدر لذلك فإن تدخينها له علاقة قوية بحدوث السرطان بنسبة عالية.

مكان المرجوانا واستعمالها القانوني marijuans use

هناك عقوبات فيدرالية على تملك المرجوانا البسيط في سنة ١٩٧٠ عندما أصدر الكنغرس تشريعاً يقضي بمنع إمتلاك المرجوانا وحيازتها إن أول إتهام يوجه لمتعاطيها هو سوء الخلق والإتهام الثانى هو الخيانة (felony) كبيع المخدر مقابل الفائدة أن الادانات بسبب الخيانة تسبب فقدان المواطنة أو حق التصويت. إن القانون الفيدرالي يعاقب على أمتلاك المرجوانا بالسجن لمدة سنة في المرة الأولى وغرامة (fine) مقدارها خمسة آلاف دولار. وفي بعض الولايات أن المدمنين على المرجوانا والذين يملكونها يمكن أن يواجهوا عقوبة القتل، وفي ولايات أخرى تصل العقوبة إلى الأشغال الشاقة (criminal charss) لإمتلاك كميات قليلة وفي ولايات أخرى أقتصرت العقوبات على

الغرامة وفي بعض الولايات تعتبر أن بيع المرجوانا هو جريمة وعلى الآباء أن يذكروا أولادهم بهذ العقوبات والنتائج المترتبة على استعمالها وبما أن المرجوانا غير شرعية وقانونية فإن أي أحد له اتصال مع المجرمين بجرمها يعاقب به.

كيف نمنع (طرق الوقاية) How to prevent

ناقش الحقائق Discuss facts

إن الشباب بحاجة إلى معلومات تقدم لهم بهدوء عن المخاطر الحقيقية والتي تتضمن المخاطر القانونية المتعلقة باستعمال المرجوانا. إن الذي نحتاجه هو الصراحة والأمانة والاتصال بين الآباء والأبناء ومنافشة سوء استعمال المرجوانا. يجب أن لا يكتشف الشباب بأن هناك مبالغة في كلام الوالدين لأن ذلك سوف يحطم الثقة بينهم. ولكن لحسن الحظ كثير من الأطفال يحترمون الحقائق والمعطيات العلمية. إن الحقائق العلمية تغيّر من اتجاه الطفل اكتب مقالاً في جريدة عن المرجوانا ومساوئها حاول أن تؤكد على المخاطر المباشرة من استعمال المرجوانا مثل حوادث السير ولا تشدد على مخاطر ليست ظاهرة لهم وليست أكيدة لكي تخيفهم .

حدّد لك موقفاً Take stand

بعد دراسة جميع الحقائق المعروفة خذ موقفاً معقولاً عن استعمال المرجوانا إن من واجبنا أن نخبر الشباب الصغار أين نقف ولماذا؟ إن لذلك سوف يكون تأثيراً إيجابياً على القرارات التي سوف يتخذها هؤلاء. إن من الأفضل أن تتخذ موقفاً بالنسبة للمخدرات المتعددة أفضل وأن تدعم هذه المواقف بالحقائق التي يمكن توثيقها والتأكد على القيم التي نؤمن بها تذكر أنه ليس من المعقول أن يجرب الشباب جميع المخدرات لكي يتخدوا منها موقفاً هناك مشاكل اجتماعية مثل الفقر وعدم التساوي العرقي(genocide) والتي يجب أن يكون لنا موقفاً اتجاهها ويجب أن لا نجعلهم يمارسون ذلك. إذا قال أولادنا بأننا لسنا مؤهلين للتحدث عن المخدرات لأننا لم نجربها فعلينا أن نفرق بين المعرفة بالرغم من النتائج المباشرة والمعلومات التي لا تحتاج تلك الخبرات. إن صدق تحذيراتنا من المخدرات لها علاقة مباشرة بصدق اهتماماتنا بقيم الناس الأساسية.

كن مثالاً Setupon example

هناك ثلاث دراسات كبيرة وحديثة كان الآباء فيها يستعملون المهدءات أو الأدوية الميقظة وكان أولادهم قد تعودوا على تلك الأدوية ولقد وجدت إحدى هذه الدراسات التي أجـراها الدكتور (دونالد لوريا) إذا كانت المرأة تستعمل المهدءات يومياً فإن هناك فـرصـة بنسـبـة ثلاث مـرات أن يستعمل طفلها المرجوانا والافيون و (LSD) وهي مخدرة وتسمى (LSD-23)

وهؤلاء الأطفـال يختلفـون عن الأطفال ذوي الامهات اللواتي لا يستعملن المرجوانا بشكل يومي ولقـد أظهرت الدراسات بأن نسبة ٢ : ٧ من الأطفال الذين يدخن آبائهم أكـثر من علبة سجائر في اليوم أو يستعملون المهدئات بشكل منتظم فإن هناك فرصة أن يصبح أولادهم يستعملون المهدئات والمخدرات.

٣ ـ الوصول إلى علاقات أسرية وطيدة Maitain close family relation ship

إن العـلاقـة بين إنهيـار الأسرة واستعمال المخدرات كان معروفاً منذ القدم أظهرت الدراسـات بأن الخـلافات والنزاعات العائلية (dicored) لها عـلاقة كبيرة (likelihod) باسـتـعمال المخـدرات. وكلما ضعفت العلاقات الأسرية فإن مجموعات الأصدقاء تؤثر على نمو الأطفال. إن تأثير الأصدقاء يشجع على اسـتعمال المخدرات لذلك فإن إحدى الحلول لمنع المخـدر هي العـلاقـة الوطيـدة بين الزوج والزوجـة والاتصالات المفتوحة وكذلك اهتمام الآباء بحياة أطفالهم.

٤ ـ المخدرات الإيجابية(النشاطات) Positive addiction

سـاعـد طفلك على أن يجد عدداً من النشاطات الإيجابية التي فيها الإثارة والإنجاز، كـالركض، وركـوب الخـيل والموسـيـقى وفـعـاليـات أخرى لا تجعل الطفل يميل إلى اسـتـعمال المخـدرات. إن الأطفـال يحتـاجون شيئاً ليجعل لحياتهم معنى وهدف فُهم بحاجة إلى نشـاطات وأهتمامات لكي يشاركوا فيها. يجب أن يشعروا بأن للحياة بهجة ومتعة (exhilaraled) بدون اسـتـعمال المخـدرات يجب أن يكون عندهم شعوراً بقيمة أنفسهم (self worth) من خلال انجازاتهم الشخصية.

٥ ـ مشكلة المرجوانا

أولاً إبحث عن الحالات التي يكون فيها الطفل متضايقاً أو منتكساً وغير ثابت أو له خصومة مع الأصدقاء مثل هذه الدلائل تشير بأن على الآباء أن يكونوا جاهزين للإستماع للطفل وأن يقدموا له الدعم. إسألهم هل يعانون من شيء ما؟ هل أستطيع أن أقدم لكم المساعدة. هناك بعض الدلائل التي تشير إلى سوء استعمال المرجوانا:

١- في المراحل الأولى من استعمال المرجوانا يشعر الطفل بأنه مفعم بالحيوية (animaled) ويميل إلى الضحك العالي وفي المراحل الأخيرة يميل الأطفال إلى النوم.

٢- تكون عيون الأطفال أرجوانية (pink) ويميل الطفل إلى إخفاء عينيه بالنظارات الشمسية ويميل إلى الوصف المسهب (dilatey) .

٣- فقدان الاحساس والهلوسة من الصعب التعرف على مدخن المرجوانا إلاّ إذا كان تحت تأثيرها أو عندما يراد منه القيام بعمل واع بشكل جيد إن المخدر يشوه شخصيته وزمن الوعي لديه ويجعل من عملية قيادة السيارة خطورة (hazzadois) بالغة. إن العلاج المبكر أمر ضروري في حالة الإدمان على المخدرات ويجب أن يكون الفرد واعياً بدلائل الإدمان ويجب الاسراع نحو العلاج الفعال. تأكد بأن لديك دلائل قوية قبل إتهام طفلك بتعاطي المخدرات.

ماذا نعمل (طرق الوقاية) **What to do**

ما يستطيع الآباء عمله هو مساعدة الأطفال الذين يسيؤن استعمالها انتبه للطفل وحاول أن تتحدث له بصراحة ولا تتحدث عن الطفل نفسه. تحدث معه من وجهة أفكاره وناقش دواعي استعمال المرجوانا. لا تظهر القلق أو الانزعاج تجاه المشكلة. سيطر على نفسك وعبر عن اهتماماتك بصراحة وعلانية وبشكل موثوق به (authentic) هذه الطريقة من المواجهة يستجيب لها الشباب. إن القلق يدفع الآباء إلى التحدث بشكل أكثر والاستماع بشكل أقل. يجب أن يطوّر الآباء القدرة على الاستماع لمشاعر الأطفال. إن المواقف التي تحتوى على أزمات ستكون نافعة لأنها تستطيع أن تجعل الآباء والأبناء يتصلون مع بعضهم البعض بأمانة أكبر من أي وقت مضى أن التحدث عن الموضوعات العاطفية المزعجة أو التي يعانى منها أفراد الأسرة غالباً ما

تدفع الأسرة إلى الوصول إلى مستوى الانتماء يجب أن يكون عند أطفالنا القدرة على المحاكمة العقلية وعلى التفكير بشكل واضح وهذا يعني التركيز على موضوعات هامة وترك الموضوعات الأخرى جانباً .

كُنْ مدعمًا Be supportive

لا تيأس من الأطفال إنهم بحاجة للمساعدة من أجل أن يتغيروا يجب أن تبقى على إتصال مع الطفل ولا تبتعد عنه بسبب الخجل والشعور بالذنب أو الاشمئزاز من استعمال المخدرات تذكر بأن العداوة والذعر لن يساعدك ولا يساعده. معظم الناس يستعملون السجائر ولكن قد لا يدمنون عليها فلا تسيء التصرف وتتصرف بعنف. أظهر الثقة بقدرة ولدك بالرجوع عن الإدمان وعن المخدرات (bounceback) ليغير من إتجاهاته. ولتمكينه من تطوير اتجاهات واهتمامات جديدة. ويجب أن يبقى الشاب بصحة جيدة وينمو بشكل جيد.

استشر الآخرين Consult others

استشر الأصدقاء ورجال الدين أو الأطباء الذين يقدمون الدعم للأسرة. إن طفلك سوف يشعر بأنه أكثر حرية عندما يناقش الموضوع مع طبيب مختص بموضوع المخدرات. استشر آباء المراهقين الآخرين المهتمين والذين يعانون من نفس الموضوع. إن تأثير الأصدقاء وضغطهم هو السبب في استعمال المخدرات ويمكن كسر هذا التأثير بتعاون الآباء للتأثير في أبنائهم.

كُنْ حازماً Be firm

دَعْ الطفل يعرف بأنك لا تستطيع احتمال تعاطي المخدرات ما دام يعيش في بيتك. يجب أن يتصرف طفلك بطريقة مقبولة. قل للطفل بأن استعماله غير المسؤول للمرجوانا سوف يقلل من حريته وكذلك سوف يمنعه من الاستفادة من السيارة.

ابحث عن البدائل الإيجابية Seek possible alternatives

كُنْ واعياً بالبدائل الإيجابية ودعه يعرف النشاطات الجسدية والعاطفية والعقلية والزوجية التي لها معنى والتي يكون لها نفس إثارة تعاطي المخدرات.

مـراهق عمره ١٦ سنة أُلقي القـبض عليـه بسـبب حوزته على مخدرات ولقد أخبر والديه في السـاعـة الثانية بعد الظهر ولقد أحدث ذلك لوالديه صدمة مدمرة لأنهما لم يكن يعـرفـان بأن ولدهما له عـلاقـة بالمخـدرات وعندمـا وصلوا إلى مـركـز الشرطة أخبرهما البـوليس بأن (رونالدو) صـديق له قد ألقي القبض عليهما يدخنان المرجوانا في منتـزه مـهجور ولأنها كانت أول حادثة فقد أطلق سراح ريشي (Richi) من السجن وعند وصوله للبيت أخبر والديه بأنه كان قد جرب المرجوانا أكثر من سنة ولقد جرب المخدرات الأخرى ولقد باع بعضها.

قـال والديه بأنهما لا يسـتطيعان أن يفعلا به شيئاً بالنسبة لهذه العادة ولقد تأكد الوالدان بأنهما أعطيا الطفل حرية أكثر من الحد الضروري ومزيد من الثقة لم يستطع أن يتـعـامل مـعـهما ومن مناقـشة السياسة اللازمة طيلة الليل قدّم الوالدان له انذاراً (ulitmatn) بـعـدم تـعـاطـي المـخـدرات ويجب أن لا يتـصل مع الأشـخـاص الذين يستعملونها وعندما يخرج كان والداه يعرفان المكان الذي ذهب إليه ومع من ؟ ولماذا؟ ويجب أن يعـود إلى البيت في المساء. وأن باب غرفة نومه يجب أن يبقى مفتوحاً إلاّ إذا كـان يلبس مـلابسـه ويجب أن لا يسـتـعـمل سـيـارة الأسرة إذا تأكد والداه بأنه لا يسـتطيع السـيطرة عليـها. استجاب ريشي (Richi) نحـو تلك الشروط بغـضب ولقـد هدّدهم بالهرب ولقـد جـعل والديه يعـيـشـان مـدة شـهرين في جحيم ونادراً ما كان يتـحـدث مـعـهم. وعندمـا كـان يفعل ذلك كان على شكل إنفجار بالغضب ولقد أبدى والديه فـهمّا نحـو غضبه ولقد كانا يعبران عن حبهما له بالرغم من ذلك. جاءت أخته الـكبرى من الكليـة إلى البـيت في عطلة الصـيف وبشكل غير مـتـوقع دعـمت مـوقف الوالدين. قـام الوالدان برحلة وقـد كانت هناك نشاطات ممتعة وفرصة للقاء بأصدقاء جدد من خلال هذه المرحلة .

إن الولد لم يرجع إلى المخـدرات في السنة القـادمـة ولقد تحسنت علاماته المدرسيه أيضـاً. قال أخيراً لأمه «أنا أحبك» أنا أعرف بأنك ستهتمين بي وأنت تحاولين عمل أي شيء ترينه صواباً حتى لو لم يكن هو كذلك.

المستنشقات

Inhalants

إن موضة أو بدعة (fads) استعمال المستنشقات مستمرة في التغير. إنها تتضمن البنزين والسوائل الطيارة ومواد التنظيف ومزيل المناكير وسبغة الشعر وملمع الأثاث وكذلك الآجو أو الغراء .

إن المستنشقات ليست سارة الاستعمال ويمكن أن تكون قاتلة ولحسن الحظ أن الذين يشمون هذه المواد لا يشمونها بانتظام وإنهم مجموعات صغيرة جداً إن أعمارهم في السادسة والسابعة. إن الذي يدفعهم لذلك حب الاستطلاع وضغط الأصدقاء لأن يجربوا شيئاً جديداً فقط ومن أجل التمتع برائحتها أو لإظهار المعارضة (just for kicks) إن الأولاد يشمون أكثر من البنات إن المستشفيات مؤذية بما فيه الكفاية وهي خطيرة جداً.

تأثير المستنشقات

Effectsof Inhalants

المباشرة

Immediate

إن التأثيرات المباشرة هي تلف الدماغ الحاد وهي مشابهة في تأثيراتها للكحول تماماً. وقد تتضمن تأثيراتها على ما يلي: الإثارة والدوخة (giddiness) النعاس (somnolence) وعدم التوجه (disorientation) والسبات (lethargy) تهيج العينين والرؤيا المزدوجة وطنين في الأذنين وعطس ونعاس (nausea) والاسهال (diarrhea) وألام في الصدر والعنق والرأس والأرجل وارتصاص في اليدين (cramp) والشحوب وعدم التركيز العضلي وفقدان الذاكرة (amhesia) والكلام التافه (slurred) والرؤيا العمشاء والرجات (tremors) وشبه الصرع (epileptifor seizures) والإحساس بالتهيج أو الوخز الخفيف (tingling) وخدر في اليدين (numbness) والأرجل إن الأغلبية الكبرى من الأطفال يقولون بأنهم خلال نشوتهم يشعرون بالقوة وبأنهم غير قابلين للأذى وأن لديهم أفكاراً بالقدرات المدهشة وإحدى هذه الأفكار هي القدرة على الطيران بعضهم يشعر بأنه لا يحس بالألم وبأنه يستطيع أن يضرب الحائط ويشعر

بهلوسات بصرية وأوهام وهلاووس مخيفة وجروح نفسية إن الطفل يصبح بحاجة إلى زيادة في كميـاتها لكي يحصل على نفس التأثير إن الشمّة العالية تدوم إلى فترة قصيرة قد تصل إلى حد الساعة.

مخاطر الإدمان Hazzards of use

أظهرت الدراسات قائمة بالآثار طويلة الأمد وهي الإعياء وتضائل القدرة الجسدية والإكتئاب وفقدان الشهية وفقدان الوزن والتهيج وعدم الانتباه وتهيج الجلد وكذلك تهيج القصبات الهوائية التنفسية خاصة الأغشية (mcons) الأنفية (nasal) والإفرازات الزائدة (secretirs) ورائحة الفم أو النفس الكريهة (halitosis) وعدم الثبات والإرتجاف (tremulosness) والفساد والتكلف والتدهور (deterioration) والأنواع العديدة من فقر الدم (anemias) وشذوذ الخلايا البيضاء في الجسم وإحتقان (cangestim) الرئة ونزيف الرئة (hemorrhage) والإنحطاط العقلي الدماغي الفكري (cerebellar deuout) وإرتفاع ضغط السائل الشوكي -clerailed spinel fluid pres) sure) المسبب عن الاستسقاء الدماغي (cerebral edena) وتلف في الكبد والطحال والجهاز التنفسي إن الغاز الموجود في هذه المنتوجات يستطيع أن يقتل الإنسان خلال ثواني.

كيف نمنع (طرق الوقاية) How to prevent

كثير هم الأطفال الذين لا يعرفون ولا يعون مخاطر شم المستنشقات لذلك فمن المهم بالنسبة للآباء أن يقدموا المعلومات المبكرة بالنسبة لهذا الخطر بالإضافة إلى التوجيه الواعي الحكيم لهم. يجب أن تقدم المعلومات بهدوء وبطريقة علمية ويجب تجنب المبالغة والتخويف، إن من الضروري أن تعطي بعض المعلومات لأطفالك قبل الإلتحاق بالمدرسة بأن الشم هو من المخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها في مراحل نموهم تماماً مثل المعلومات التي تقدم إليهم لكي يختاروا الشارع كذلك يجب أن يبتعدوا عن المخدرات وبما أن الأطفال عندهم حب الاستطلاع فمن النافع أن تشرح لهم مضار الشم الممكن. إن القوانين المحلية تمنع بيع المستنشقات.

دلالات استعمال المستنشقات Signs of in halant use

كيف أستطيع أن أعرف فيما إذا كان إبني يشم الآجو:

١- رائحة المواد المستنشقة تظهر في نَفَسِه وفي ملابسه.

٢- إفرازات زائدة من الأنف ونزول الدموع من العنين.

٣- ضعف السيطرة على العضلات (ترنح).

٤- النعاس أو فقدان الوعي.

٣- وجود أوراق بلاستيكية وأكياس ورقية أو خرق تحتوي على مواد .

٦- الكلام غير المؤدب slurred speech.

٧- سوء النَفَس. رائحة التنفس السيئة.

ماذا نعمل (طرق الوقاية) What to do

عندما تشرح سوء استعمال المستنشقات وعندما يتخذ الآباء موقفاً حازماً ضد الشم فإن معظم الأطفال لن يستمروا في ذلك. أما إذا استمر الطفل في الشم بعد شرح المساوىء فإنه بحاجة إلى المزيد من التوجيه ومعالجة نفسيه لمعرفة السبب الذي يجبره على ذلك العمل الخطير والممنوع .

دراسة حالة Case report

في إحدى المدن كان هناك طالب اسمه ديف (Dave) وهو طالب ثانوي وكانت سيرته جيدة وجد مسجوناً في سجن المدينة قال للقاضي بأنه ذهب لزيارة صديقه فوجد مجموعة من الشباب يشمون الغراء بعضهم كان يحمل أكياس من الورق بنية اللون ويضعونها على أنوفهم ولقد لاحظ معه دعوه للاشتراك وكان يريد أن يغادر ولكن كانت هناك فتاة أسمها مارج (Marge) أحبها قالت عنه بأنه صوص دعه يذهب لذلك حاول أن يجرب ثم يغادرهم قال للقاضي ذهبت إلى كيس هذه الفتاة وشممته ولكنه نسي ما حدث بعد ذلك ولقد تلقت الشرطة مكالمة بأن لصاً وجدْ في إحدى البيوت ولقد جاء صاحب البيت فوجد ديف في حالة مشوشه يشرب الماء من المغسلة وكانت

حنجرته تحرقه من شم الاجو. حاول صاحب المنزل أن يغلق مصدر الماء ويمسكه للشرطة ثار (ديف) ولقد دفع ثمن هذه الإثارةولقد خضع لمراقبة الاحداث لمدة سنة (probation) ومنع من قيادة السيارة لمدة سنة وكان يزور مكتب مسؤول الاحداث ولقد منع من التجول (curfew) ليلاً وتعرض لأن يكون له سجلاً عند الشرطة من تجربته كان (ديف) محظوظاً أكثر من الذين يشمون الغراء ولقد أختنق أحد الأولاد بسبب شم الغراء وبعضهم يشعر بأنه يهلوس وسيطير من العش كالعصفور ولقد مات بسبب اصطدامه في الساحة المواجهة.

حالة أخرى :

ولد عمره خمسة عشرة سنة معتاد على شم الاجو لقد أصبح مهتاجاً ومسعوراً (berserk) عندما صُوّر (confiscaled) ولقد أخرج أفراد الأسرة الخمسة من البيت. وأطلق النار في رجله أما ميخائيل وعمره ١٣ سنة كان قد إعتاد على شم الغراء والبنزين لمدة سنة وبعد شم الغراء كان يشعر بطيش في الرأس وعلى قوة جنسية (omnipotence) وكان يرى بعض النقط أمام عينيه أحياناً وطيور غريبة تطير أمامه أو حيوانات غريبة تزحف إلى غرفته كان يجد صعوبة في التفكير وكانت أفكاره تبدو مختلطة (jumbled) وكان يشعر بأن عنده قدرة على الطيران وبأنه طائش ومتهور(reckless) ولقد كان يعانى من فقدان الذاكرة لمدة (٤٨) ساعة كان ميخائيل مرفوضاً من الوالدين وكان يواجه صعوبة فى المدرسة وكان يعانى من أعمال انحرافية مثل نشل الحوانيت وعندما كان يهتاج كان يحاول أن يبهر (mutilate) نفسه بواسطة قطع رصغ يديه بشفره. ولقد وضع في مركز اقامة للشباب المزعجين.

مخدرات أخرى

Other drugs

في هذا الجزء سوف نناقش مساوىء استعمال المنبهات والمهدءات .

المنبهات

Stimulant

هي التي تنبه الجهاز العصبي المركزي لكي يحصل الإنسان على مزيد من اليقظة والنشاط ولزيادة الحركة الجسدية وتسمى (pep pillor) أو الأدوية المنشطة وهذه تتضمن الكوكائين والكافيين والنيفوثين جميع هذه العلاجات شرعية ما عدا الكوكائين وهي متوفرة وغير مكلفة الثمن وهذه يحصل عليها من قبل المجرمين والكوكائين مادة بيضاء مسحوقة تشم وتستنشق .

إن الذين يستعملونه يبقوا متيقظين وكثيري الكلام ويشعرون بالإندفاع نحو القوة والفرح. إن الجرعة العالية لا تدوم طويلاً أن مادة الامفيتامينز (Amphetamins) الموجودة فيها تستعمل ضد الاعياء والتبول وأحياناً تستعمل من أجل فتح الشهية تحت إشراف الطبيب وتستعمل شرعياً في المعالجات الطبية وأكثرها يسمى مادة البنسدرين (Bencedrnine) ويكسدرسين (Dexedrnine) وميثدين (Methednine) ديسكانيل (Dexanyl) وتستعمل طبياً لمعالجة الإعياء ولضبط الوزن وللإكتئاب أو للمرض العقلي.

تأثيراتها Effects

إن مادة ميثدرين وديكدرين لها تأثير على الجسم وهي تزيد من سرعة القلب وترفع ضغط الدم وتسبب الارتجاف (pulpitation) وتسبب جفافاً في الفم وتعرق وصراع وإسهال وشحوب ولها تأثير على القل وذلك بسبب فقدان مادة تسمى نوري فينابرين وهي مادة مختزنة في أطراف الاعصاب وأن هذه المادة تتركز في مركز

الدماغ. أن سوء استعمال هذه العلاجات تسبب الاعياء وتنادر الدماغ وربما تتطلب العلاج في المستشفى.

إن حقنه مادة ميثورين في الوريد تسبب التهاب الكبد وإذا كانت الجرعة عالية فإنها تسبب الموت.

الأخطار البعيدة المدى Long term hazards

إن من أعظم المخاطر المعوية (insidious) للمخدرات بأنها تمنع أعراض الإعياء لذلك فإن المعتاد عليها تزيد أكثر من تحمله الجسدي. ويذهب بدون طعام أو ينام لمدة أيام وعندما تهدء تأثيرات المخدرات يتبعها أعياء حاد وحالة اكتئاب وعندما يتناول المدمن المزيد منها لكي يواجه ردود الفعل تلك فإنه يبدء دَوْره من استعمال المخدرات التي من الصعب التخلي عنها.

إن المدمنين على المخدرات يفقدون من وزنهم وهم عادة مثارون وغير تائبين ويكون عندهم انهياراً في العلاقات الاجتماعية والعمليات العقلية والعاطفية إن المدمنين سوف يتعرضون للتشويش والخوف ويكونون بعيدون عن الحقيقة وتكون عندهم اضطرابات عقلية أو ذهان عقلي.

علامات سوء استعمال المنبهات Signs of stimulents use

من أهم العلامات لسوء استعمال مادة الامفيتامين ما يلي:

١- يكون الطفل نشيطاً للغاية وكثير الجدال وعصبي .

٢- الإثارة والفرح الزائد والثرثرة.

٣- إتساع بؤبؤ العين pupils dilated.

٤- فترات طويلة من عدم النوم وتناول الطعام.

المهدئات

Sedatives

وتتضمن المهدئات والكحول وحامض البترويت وهي مادة مهدئة وهي تجلب الإسترخاء للجسم وتدفع الانسان نحو النوم. أما إذا أخذت على شكل جرعات طبية طبيعية فإنها تقلل من توتر الأعصاب وتريح العضلات وكذلك عضلات القلب إنها تخفض من سرعة دقات القلب والتنفس وتخفض من ضغط الدم أما إذا كانت الجرعات عالية فإن تأثيرها يشبه إلى حد كبير تأثير الكحول أو تؤدي إلى الاضطراب وإلى الكلام غير المناسب وإلى الترنح وإلى النوم العميق. إنها تؤدي إلى الاعتماد الجسدي وأن الجسم إذا ما أعتاد عليها فإنه سيطلب المزيد. إنها تسبب الإدمان (addictive) ومن الصعب التوقف عن استعمالها.

ولأنها تجلب السرور وإسترخاء المشاعر فإنها تستعمل من قبل الناس الذين لا يحتاجونها مثل المراهقين إنهم يجدونها في خزانة الأسرة أن المدمن يتناول من (١٠ - ٢٠) حبة في اليوم. إن تأثيرها قوى جداً حتى أن المدمن ينام وهو يدخن. كثيراً منهم من يحرقون أصابعهم من تدخين السجائر إنهم غير واعين لذلك لأن الألم لا يصل إليهم بسبب المخدر. هناك دلالات متاحة تدل عليهم (tellate burns) وعلى الحروقات في أصابعهم.

إن التخلص منها صعب جداً وأخطر من استعمال الهروين وهي تسبب التشنجات والهلوسة والموت أي إذا أجبر المعتاد عليها على تركها فإنه يعانى من أعراض الإنسحاب ويحس بالنعاس وارتصاص العضلات والهذيان والتشنجات وأحياناً الموت المفاجىء. يجب الإقلاع عنها تحت إشراف الطبيب وفي المستشفي أكثر من فترة أسابيع وبجرعات مخفضة إن الجرعات الكبيرة عادة ما تكون قاتلة (lethal) وتسبب عادة الحوادث وعندما تأخذ هذه بالاضافة إلى الكحول فإنها تؤدي إلى حوادث السير. إن المدمنين عليها أحياناً يستجيبون لها أكثر من أي وقت آخر وقد يموتون بسبب الجرعات الزائدة. إنها تؤدي إلى الموت والتسمم وغالباً ما يميل هؤلاء للانتحار.

الدلائل والعلامات Singns of barbiturate use

١ـ يعانون من التعثر.

٢- ينامون أثناء العمل.

٣- يكون عندهم عدم التوجه أي عدم معرفة المكان والزمان والهوية.

٤- الكلام السيء.

٥- إتساع بؤبؤ العين.

٦- صعوبة في التركيز.

٧- مـزاج عدوانى وعصبية في المزاج.

عدم الدفاعية في المدرسة

Unmotivated at school

الدافع هو شيء يجعل الانســان يعمل. إنه حالة داخلية توجّه السلوك وتكون سبباً فـيـه. إن أية نشـاط يبـدء ويستمر بسبب الدافعية. إن الأطفال يُحفزون لكي يكسبوا الجـوائز ولكي يتجنبوا العقوبة. إن الحافز (incentive) هو مكافأة على القـيام بما هو مطلوب منه. في البـداية يكون الأولاد مـعـتـمدون على آبائهم من أجل الحب ومن أجل الجـوائز الأخرى. إن الأطفال يبحثون عن الاهتمام والمديح على إنجازاتهم حتى يتمكنوا من تقـيّيم أنفسهم ذاتياً ثم على التقييم الذاتى للانجاز المناسب للواجبات. إن الأطفال يحكمـون على إنجـازاتهم وفـقـاً لبـعض المعايير أو التوقعات عند الآخرين ويشعرون بالنجاح أو عدمه.

والأطفـال الكبـار يسـتـجـيـبون للعقل كما أن الثقافة شيء هام إنها تساعدك على التعامل مع العالم.

إن الدافع العـام هو أن يُدخل الطفل السرور على ابويه وعلى معلميه. إن العمل يتبع الاعـتـقـاد بالدافع. أنا أريد أن أدخل السرور على ابوي أنا أتمتع بالنجـاح في المدرسة لذلك ســوف أعـمل بجـد. هناك دافع آخـر على التـعليم وهو الحـصـول على السيارة والمهارة في التعامل مع المتطلبات البيئية. وإذا شعر الأطفال بأن جهودهم سوف تجلب نتائج جيدة عندها سوف يشعرون بالمسؤولية وهذا الشعور يسمى (الدافعية الذاتية) (internal locus).

يمـيل الطفل بأن يكون فـضـوليـاً وقـادراً على اتقان المهارات. إن الأطفال يتوقون للتـعلم وللانجـاز هذه الرغـبـةعندهم في القيام بالأشياء شكل جيد وتسمى (الدافعية للإنجـاز) إن الأفـراد ذوي الإنجـازات العالية يحتاجون إلى الاعتقاد بأن النجاح يرجع للعـمل الجـاد وأن الفـشل ناتج عن نقص في العـمل. إن الناس ذوي الدافـعية العالية يضـعـون أهدافاً عالية جداً هذه الأهداف يمكن الوصول إليها لكن فيها تحدّ لقدراتهم بالإضـافة لذلك أن الرغبة في النجاح تقود في الغالب إلى المزيد من المثـابرة أكثر من الرغـبــة في تجنب الفشل. إن نقص الدافعية تقود إلى سوء الإنجاز وبعض الأطفال لن

تكون عندهم دافعية ولذلك لا يعرفون. قدراتهم. والتقديرات لسوء التحصيل تتراوح من ١٣ - ٤٠٪ عند جميع الأطفال إنها موجودة عند الأولاد أكثر من البنات.

إن سوء التحصيل الدراسي في المدرسة يبدأ بشكل مبكر ويسوء إذا لم يتوفر له علاج فعال لذلك وفي المدرسة الثانوية كثير من المراهقين ذوي التحصيل المتدنى هم غير مسؤولين وهم يخلّون بالمواعيد ويغيبون عن الصف ويعودون متأخرين أن شعورهم بالاحباط أو الصراع لا يقود إلى حل مشاكلهم بشكل إيجابي ولكن يقود إلى قلة الدافعية في حل المشاكل. إن الأطفال ذوي الماضي السيء يبدون بشكل خاص. بدون دافعية في المدرسة كثيرون هم الأطفال اللذين هم بدون دافعية لأن حاجاتهم أو أهتماماتهم الخاصة لا تلبي في المدرسة. يصف المعلمون الأطفال الذين يفتقرون للدافعية بأنهم غير مهتمين في الأشياء أو في العلاقات وبسرعة تهبط عزيمتهم. ولا يوجد عندهم شيء يحتفظ بأهتماماتهم لمدة طويلة. وغالباً لا يكونون متحمسين في المواقف التي تهم أصدقائهم.

الأسباب — **Reasons why**

١ ـ رد فعل على السلوك الأبوي — **Reaction to parental be haviour**

توقع الإنجاز العالي أو الكمال — **Expectations too high or perfectionistic**

عندما يتوقع الآباء الكثير.فإن الأولاد يخافون من الفشل ومن قلة الدافعية للدراسة. لقد أظهرت الأبحاث بأن الأطفال يطورون نقصاً في الدافعية في تعلم مهارات القراءة بسبب الضغط الأبوي نحو التحصيل وهذا صحيح بشكل خاص عندما يستعمل أساليب ضغط قاسية معهم إن الأطفال سينظرون إلى الآباء على أنهم شكل من أشكال الانتقام والعقوبة وينظرون إلى آبائهم على أنهم غير عادلين. عندما يتوقع الآباء الكمال والتمام فإن رد الفعل غالباً هو عند الأطفال الاستسلام حيث أنهم لا يتسطيعون أن يكونوا جيدين بما فيه الكفاية لكي يدخلوا السرور على آبائهم إنهم يتوقفون عن المحاولة ويقدمون جهوداً ضئيلة (minimal) إن هؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم فاشلين وأن كل شيء يعملونه خاطىء.

التوقعات المتدنية Expectations too low

ربما يسيىء الآباء تقدير أطفالهم ولذلك يتوقعون منهم مستوى متدن من الطموحات وبالمقابل يتوقع الأطفال أن يفعلوا القليل. لا يشجع الوالدان الأطفال على الإعداد أو النجاح في الإمتحان لأن الوالدين يعتقدان بأن الطفل غير قادر. إنهم يتوقعون سلوكاً طفولياً منهم. يتوقع الآباء أن يكون أولادهم معتمدين وتابعين (subordunate).

إن الاستقلالية وعدم الاعتماد على النفس لا تشجع. من قبل الوالدين إن الاخوة والرفاق يتوقعون القليل من هذا الطفل وذلك بسبب حجمه ومظهره وسلوكه.

عدم الاهتمام Disinterested

ينشغل الآباء في شؤونهم ومشاكلهم لذلك لا يهتمون في أولادهم في المدرسة كما لو أن التعليم ليس له أهمية عندهم. يجب أن يعلم الآباء أبنائهم الاهتمام والصدق لأن ذلك يقوي دافعيتهم وقدراتهم في التأثير على بيئتهم. إن بعض الآباء يهتمون بالإنجاز ولا يهتمون بالعملية التي تقود إلى الإنجاز والنجاح.

التساهل Permissive

إن الآباء المتساهلين لا يضعون حدوداً ولا يتوقعون الكياسة واللطافة (complaince). إن الأطفال متروكون وشأنهم وأن النظام لا يشكل جزءاً من حياتهم اليومي. يعتقد بعض الآباء بأن التساهل يُعلم الأطفال الدافعية والإستقلالية وعلى العكس فهذا التسامح يقود إلى وجود أطفال غير آمنين إلى ودافعية قليلة للإنجاز عندهم إنهم لم يتعلموا حل وظائفهم. إن هؤلاء الآباء لا يتدخلوا في شؤون الأطفال في المدرسة وفي البيت وهي محاولة مقصودة منهم بعدم التدخل بحرية الأطفال والنتيجة المترتبة على ذلك أن الأطفال لا يتعلموا كيف يعملوا بجد أو بفاعلية تحت الضيق والتوتر.

الصراعات الأسرية Serious family or marital conflicts

إن مشاكل العائلة تستحوذ على الأطفال وتترك رغبة قليلة عندهم للنجاح في المدرسة إنهم لن يعيروا أهمية للمدرسة عندما يروا التهديدات المستمرة والخطيرة تهدد أمنهم. إن المناقشات والمجادلات الساخنة والمتكررة والدرجة العالية من التوتر تقود إلى وجود طفل مكتئب لا يستطيع أن يحرك (mobilize) اهتماماته في العمل المدرسي. إن بعض الأطفال ينهمكون في المدرسة لكي ينسوا مشاكل الاسرة. إن معظمهم يشعرون بعدم الامن ويشعرون بفقدان الرغبة في التحصيل وبعضهم يميلون للتهرب من الواقع عن طريق الخيال (escapism) مثل أحلام اليقظة أو المخدرات أو الجنوح وأحياناً تركز المدرسية على التحصيل ولا تركز على الصراعات التي تواجه الاسرة.

الرفض والنقد المستمر Rejection or frequent critics

إن الأطفال المرفوضين يشعرون بالعجز وعدم اللياقة أو يشعرون بالشراسة والغضب. أن العمل المدرسي السيء وعدم الاهتمام تأتى كرد فعل منهم على أساليب الآباء الرافضة كما إن النقد الشديد يسبب لديهم رد فعل مشابه. إن الأطفال المنتقدون يشعرون غالباً بالرفض حتى عندما يعتقد الآباء بأنهم يتقبلونهم.

الحماية الزائدة Over protective

كثير من الآباء يقدمون الحماية الزائدة لأطفالهم لأسباب عديدة منها سلامة نسلهم وبعض الآباء يشعرون بالذنب لأنهم أصلاً لا يحبون إنجاب الأطفال فيعتبرون أنفسهم مسؤولين عن شقائهم لذلك يقدمون لهم الحماية الزائدة. إن هؤلاء الأطفال لا يتعلمون كيف تكون عندهم الدافعية الذاتية وإعداد الوظائف وحتى لا يتسطيعون العمل تحت أدنى ضيق إنهم يبقوا غير ناضجين ولا توجد عندهم دافعية في المدرسة.

تدني مفهوم الذات Low self-esteem

إن تدنى مفهوم الذات هو أحد أسباب تدنى التحصيل والدافعية الأكاديمية

للدراســة وسبب ذلك عوامل كثيرة ومنها الأسباب السابقة الذكر. إن الشعور بالدونية وعــدم الأهميــة هو عامل رئيسى في نقص الدافعية إنهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم عــاجزين ولا يستطيعون التأثير على البيئة أو تحصيل الإنجاز كما لا يرون إلاّ الفشل. إنهم لا يســتطيــعــون التعبير عن الغضب ويشعرون بعدم القيمة بحيث لا يقدرون أن يؤكدوا أنفسهم بأي طريقة.

إن غضبهم يرتد إلى داخلهم وإنهم يلومون أنفسهم على جميع الصعوبات حيث يشــعرون بأنهم يستحقون ذلك ويشعرون بالنقص في الدافعية للانجاز والوصول إلى النجــاح. إن مــفهومهم المتدنى يوصلهم إلى شعور باتجاه يقول (بأنهم عاجزين) إنهم يشعرون بأنهم غير قابلين للتعلم وهم يسيئون تقدير قدراتهم .

إن الأطفــال الذين يشــعــرون بعــدم النفع لا يفكرون بأنفــسهم ويكون تحصيلهم الاكــاديمي متدن ولا تكون عندهم طموحات مهنية وأن الجوائز الرمزية ليس لها قيمة عندهم. إن هؤلاء الأطفــال غير مــؤكــدين لأنفــســهم إنهم عــدوانيــون وحــربيون ولا يســتطيــعــون تحقيق ما يريدونه إنهم دائمًا يشعرون بالخوف وخاصة من الفشل أو أنهم مــعــرضــين لعــدم الاهتمام إن من الأسلم لهم عدم المحاولة إنهم يبتعدون عن أي نوع من أنواع التــقــييم وذلك بواسطة عزل أنفسهم إنهم دفاعيون ويتصرفون بتذمر. أحــيــاناً إن الصراع على القــيم يولد تدنى مفهوم الذات لذلك يكون الولد سهل الانقياد بينما يكون الآباء أنيــقــون ومحافظون ومــثــاليون ومهتمون بشكل رئيسي بالدرجات الأكاديمية.

وبدلاً من أن يشــعــر الأب الطفل بليــاقته فإنه يشعر الطفل بالذنب وبعدم القيمة. الأطفــال غالباً ما يلومون أنفسهم لأنهم لا يستطيعون أن يصلوا إلى توقعات الآباء. إن الأطفــال الذين لا يشــعــرون بالرضا في البيت دائمًا يميلون لإرضاء الأصدقاء ولسوء الحظ ربما يرتبطون مع الأطفــال المتــمــردين ومع الأطفــال الذين ليس لهم دافــعــيــة أكاديمية.

البيئة المدرسية الفقيرة Poor school environment

يجب أن يكون الوالدين واعين بأن جو الدراسة في المدرسة وفي صف خاص يمكن أن يقود عدداً كبيراً من الأطفال الذين هم بحاجة إلى الدافعية إلى التحسن عندما تكون أخلاقيات الهيئة التدريسية جيدة فإن الشعور نحو المدرسة سيكون مثار دهشة وخير وبركة وتفاؤل بالنسبة للدراسة وبالنسبة للعلاقات مع الآخرين. إن الأطفال يطورون اهتماماً في التعلم وتحملاً للمناقشة ولا يحسبون الفشل. إن الآباء سيكون لهم الأثر القوي في التأثير الايجابي على الأنظمة التربوية من خلال مجالس الآباء والمعلمين كما إن الآباء الايجابيون والمهتمون يستطيعون جعل التربية عملية مثيرة ونافعة للأطفال أن الإدارة على الغالب تستجيب لجماعات الآباء الذين يقدمون المساعدة يستطيع الآباء أن يتحدثوا في الصف عن مجال خبراتهم وأهتماماتهم وإفساح المجال لأبنائهم لزيارتهم في أماكن عملهم، ولابديل عن شرح اهتمامات الآباء بعملية التعليم والتربية.

إن الآباء معظمهم يؤمنون بأن المعلمين مسؤولين عن إثارة الدافعية عند الطلاب وبمساعدتهم على التعلم إلى أقصى مدى ممكن وإن هذا يتطلب معلمين مؤهلين جيداً ومتحمسين للوصول إلى هذه الأهداف.

المشاكل المتطورة Developmental problems

إن الأطفال الذين ينمون بسرعة بطيئة أقل من أصدقائهم هم أقل دافعية نحو الدراسة أن رؤيتهم لأنفسهم متدنية إن هؤلاء الأطفال يوصفون بأنهم غير ناجحين جسدياً ونفسياً واجتماعياً.

إن الأطفال ذوي صعوبات التعلم التكوينية يجب التعرف عليهم أن هؤلاء الأطفال غالباً ما يكون عندهم نقصاً في الدافعية بشكل عام يعتمد على عدم الكفاية التي لها علاقة بالجهاز العصبي المركزي. إنهم يفتقرون إلى التعلم وإنهم يحبطون بسهولة أكثر من أصدقائهم وتقل مثابرتهم أكثر فأكثر. إن نتائج جهودهم على الغالب لا تُسر أنفسهم ولا تسر الآخرين.

كـيف نمنع (طرق الوقاية)
How to prevent

كن متقبلاً ومشجعاً
Be aceepting and encouraging

يجب أن يُشـجع الأطفـال على المحـاولة وأن يفـعلوا أقـصى جـهودهم ويجب أن يكونوا قـادرين على تحـمل الإحـبـاط. إن تقـبل الآباء يفسر بواسطة الثـقـة والإحترام المتبادل (mutual respect) وبـالاسـتماع للأطفـال يجب تشـجـيع وتدعم محاولات الأطفـال على الفهم. إن المضايقة والنقد والتهكم (sarcasm) يجب تجنبها تماماً. بعض الآباء يقعون في الخطأ بربط قيمة الذات بالإنجاز. إن الإنجاز الحقيقي يجب أن يشجع بالتأكيد يجب تقبل الطفل بالرغم من فشله في المدرسة وحتى ولو لم ينجح. إن الطفل الذي لا يسـتطيع أن يقـوم بالوظائف المتعددة يجب أن يبقى موجوداً ويجب أن يتقبل من الوالدين. إن سلوكـات الأطفال الاستكشافية يجب تشـجيعها ويجب أن تحفز ومن الضروري أن تشـجع الاتصـال اللفظي أو غير اللفظي عند الأطفال.

عندما يرى الطفل التقدم يستطيع أن يحتفل بالإنجاز النهائي. وفي المدرسة يفضل ذوي الإنجـازات العـالية أن يؤخروا الجوائز المباشرة لكي يأخذوا جوائز أكبر أخيراً. إن ذوي التـحـصـيل المتدنى من الطلبة لم يتعلموا ذلك. يجب أن يكون هناك نمواً طبيعياً في مـسـتـوى التطلعـات والطمـوحات تتفق مع نمو الطفل الجسدي والعقلي. إن الحل بالنسبة للكبار هو مساعدة الأطفال في وضع أهداف حقيقية وأن يشجعوهم في التغلب على العـوائق التي تعترض هذه الأهداف. هنا ينظر إلى الآباء كـمـصـادر من مـصـادر الدعم والتشجيع أكثر من كونهم مجرد ناقدين (criticizers).

علّم ومثّل أسلوب حل المشاكل الإيجابي

Teach and moded active learning and proble solving

تستطيع أن تعرف كم من الفضول يمكن اشباعه لدي الأطفال. تستطيع أن تشارك الأطفال اكتشاف كيف ولماذا تعمل الأشياء؟ إن هذا هو الاسلوب الايجابي للتعلم حيث تسأل الاسئلة ويبحث عن الجواب. تجمع الحقائق وتنظيم وتصنف وتلخص المناقشة. إن بعض الأطفـال الأذكـيـاء لا توجد عندهم فكرة كيف يدخلون الدفء إلى بيوتهم إن هذا مـهم وضروري في العمل يستطيع أن يفسر الآباء أجزاء جهاز التدفئة بالاجابة على

الأسئلة التالية. من أين تأتي الحرارة؟ كيف تصل الحرارة إلى أجزاء مختلفة من البيت؟ لماذا هذه الغرفة أبرد من الغرفة الأخرى؟ إذا أنت لا تعرف معلومات تستطيع أن تستعرضها من كتاب يفسر كيف تعمل الأشياء؟ يستطيع أن يقرء الأطفال أو تقرء لهم. ومنذ سن مبكرة يُعلم الأطفال كيف يجهزوا أنفسهم للبيئة يتعلمون كيف يركزوا إنتباههم وكيف يتقيدوا بالوظائف وأن ينجزوا الشيء الذي بدأوه. إن أهمية وقيمة التعلم يجب أن تتعلم. عندها يطور الأطفال الرغبة في التعلم تفسر لهم عملية التعلم وإنهم يتعلمون بالدراسة والتجربة وتطبيق المهارات.

كافىء الاهتمام في التعلم والإنجاز الأكاديمي الحقيقي

يمتدح الآباء ويكافئوا السلوك بشكل علني. إن قيمة التربية والتعليم وإنجاز أو إشباع قدرات الفرد يمكن الاستمرار في تعزيزها بشكل ايجابي. إن الأبحاث الحديثة أظهرت بأن كل من النجاح في المهمات الاكاديمية وصفات الشخصية الإيجابية لها علاقة مباشرة بالاهتمام ومكافأة الإنجاز الذي يقدمه البيت. إن مفهوم الذات الايجابي يأتى من خلال الإنجازات الماهرة الناجحة.

وهذا ينتج عن مكافأة الوالدين المناسبة للانجازات الاكاديمية الحقيقية في المدرسة وهذا يعتمد بشكل واضح على التغذية الراجعة. الواضحة والحقيقة أن كل من المعلمين والآباء مسؤولون عن المسؤولية الذاتية للانجاز التي يمكن امتداحها بواسطة الآباء وبمكافأتهم الإيجابية. إن الأطفال ذوي التحصيل المتدنى يفتقرون إلى تحمل المسؤولية الذاتية وهنا يجب عدم قبول الاعتذارات والعقوبة أيضاً شيئاً غير ضرورى. يمكن مساعدة الأطفال في أن يصبحوا أكثر مسؤولية ويجب أن يعرفوا كيف يصلون إلى الاهداف.

إن وظيفة الكبار أن يكتشفوا ما هي أنواع الجوائز التي قد تكون مؤثرة بشكل أفضل بالنسبة لأطفالهم. كثير من الأطفال يستجيبون للمديح والاطراء بينما آخرون هم بحاجة إلى جوائز مادية (tangible) .

ماذا نعمل (طرق الوقاية) What to do

استعمل نظاماً من الحوافز القوية Use powerful incentive system

بالنسبة للطلاب الذين يفتقرون للدافعية فإن جوائز الآباء على الإنجاز في غرفة الصف يجب أن يكون لها آثاراً قوية. إن انتباه المعلم والأب إذا ما استعمل بشكل جيد وبشكل مقصود يمكن أن يكون دافعاً قوياً نحو التعلم.

إن المكافآت تكون كالامتداح اللفظي، والسماح بحضور الحفلات واستعمال التلفاز. أو الاستماع إلى الراديو أو ركوب السيارة أو المزيد من وقت اللعب أو الرحلات خاصة. يمكن كسب الجوائز. عندما يكون تقرير المعلمين بأن الطفل لا يحلم أحلام اليقظة ولا يقاطع في الحصة أو يتكلم أو يضايق الخ.

نقاط اضافية يجب أن تعطى للأطفال على العمل الأخلاقي. وعلى انجاز الوظائف المتقدمة أو على إظهار الحماس أو على المشاركة في الصف والجوائز يجب أن تعطى أيضاً على أطول مده من الدراسة في البيت. نظام النقطة يجب أن يكون مرناً ويسمح لإعطاء جوائز ذات معنى، إن هذه الأنظمة فعالة جداً عندما يتعاون البيت والمدرسة معاً ويمكن أن يكون نافعاً في أي مكان منهما. إن نظام الجوائز الجيد يمكن أن يكون نافعاً مع المراهقين لكي تتولد عندهم الدافعية للحصول على مزيد من الجوائز فمثلاً يستطيع أن يجلب المراهق بطاقة للبيت تبين أفضل المواد المناسبة التي حضرها. لعمله التام المنجز أوالعلامة اليومية أوتقرير ناجح عن الأعمال المدرسية يمكن أن يقود كل ذلك إلى جوائز إيجابية كان الطالب قد اختارها سلفاً إن المقاييس اليومية والتغذية الراجعة تزيد من التعلم ومن الدافعية.

علّم السياسات المحفزّة النافعة Teaeh effective motivating strategies

يتعلم الأطفال أساليب ضبط النفس بعد انجاز أكبر قدر من الوظائف البيتية إن الأطفال يستطيعون الاشتراك في مكافاءات نفسية (self-rewards) مثل أن يحصلوا على وجبة خفيفة (snack) أو مشاهدة التلفاز أو يخرجوا فسحة. إن الجوائز النفسية ترفع كل من الأداء ومفهوم الذات. يشعر الطفل بالتقبل وبالاستقلالية ويعطي الطفل المزيد

من الحرية، مثلاً يستطيع أن يعمل كل من المعلم والطالب عقد على العمل الذي تم انجـازه في وقت مـعين. ويمكن للمـعلم أن يساعد في وضع الاهداف ويتعرف على قوة الطلاب وعلى ضعفهم ويناقش معهم عقداً حقيقياً وواقعياً. إن الطالب هو المسؤول عن القـيـام بالعـمل بينما المعلم يقـدم أسـاليب الدراسـة الجـيدة وتقييم النتائج. إن هذه الطريقة نافعة في ايجاد الدافعية عند الطلاب في المدارس الأبتدائية والثانوية.

يـسـتطيع الآباء اسـتـعمال نفس الاسلوب مع أطفـالهم في البـيت إن الحل هنا هو مساعدة الأطفال على مساعدة أنفسـهم على الوصول إلى أهدافهم أما إذا أصبح الأطفال قلقين بالنسبة لقدرتهم على الدراسة وعلى التـعليم فـيستطيع الآباء مساعدتهم على الاسترخـاء والهدوء، يهدأون وذلك بواسطة التـفكير في خـيـالات جميلة. أمـا إذا كانوا يعانون من مشاكل تركيز الانتباه فإن باستطاعتهم تعلم الحوافز النفسية (stimulus control) وعليـه فإن المقـعد يجب استعماله فقط من أجل الدراسة وليس من أجل أي شيء آخـر. إن كـتـاب القـراءة هو من أجل المتعة وكذلك أحلام اليقظة يجب أن تتم في مكان آخـر يختلف عن مقعد الدراسة. يستطيع الأطفال أن يستعملوا عبارات تساعدهم على التركيز مثل (استمر) (سوف تحصل على مـا تريد) (لا تيأس) وحاول أن تصل إلى النقطة التي تريدها. ويمكن اسـتـعمال المؤقت لمعرفة مدة الدراسة. أما إذا ما نعس الأطفـال خـلال القراءة فيجب أن يأخذوا وقتاً للاسـتراحة وأن يستعملوا مصباحاً أكثر اضاءة وأن يستريحوا قبل الدراسة.

هناك طريقة مباشرة من أجل تشـجيع الدافعية نحو الإنجاز (achievenent moto-vation) هي تغـيير الطريقـة التي يعبر بها الناس عن أنفـسـهم وعن البيئة إن الإنجاز يمكن تغييره بواسطة الخيالات عند الأفراد ومساعدتهم في حل مشاكلهم وإيجاد طرق جديدة لحل الوظائف. إن هذا البحث يتضمن أربعة خطوات:

١- جوائز وتغذية راجعة على كل خطوة نحو الإنجاز.

٢- اكتشـاف وإيجاد نماذج من الناس المنجزين لأعمالهم.

٣- تغيّير مفهوم الطفل عن نفسه (self-image) ليكون ناجحاً ومسؤولاً.

٤- التـوقف عن التـفكير السلبي وأن يكون عند الطفل خـيـالاً مـشجعاً وإيجابياً عن انجازاته.

التأثير على المدرسة لكي تكون أكثر دافعية

Influence the school to be more motivating

يجب أن لا يغفل الآباء أي شيء ممكن لجعل التربية والتعليم خبرة مشجعة. ويكون ذلك بدعم ميزانية المدرسة التي تستطيع بواسطتها تزويد الطلاب بمعلمين أكفاء ويحصلون على رواتب جيدة ـ تدريبهم أثناء الخدمة. وإيجاد مناهج دراسية ممتازة بالنسبة لمعظم الآباء يستطيعون الاشتراك في مجالس الآباء والمعلمين وهذه خطوة جيدة وممتازة لها معناها ولها فعاليتها.

إن جماعات الآباء يجب أن يجاهدوا من أجل جعل بيئة المدرسة أكثر دافعية إنهم يستطيعون التأثير على المنهاج لكي يكون نافعاً ومثيراً. يستطيعون أن يزيدوا الدخل المدرسي من أجل المحاضرين وتقديم برامج خاصة والقيام برحلات مدرسية. إن الآباء الذين يشعرون بالتشائم في التأثير على المدرسة هم نماذج سالبة بالنسبة لأطفالهم وإن الآباء الذين عندهم أهتمامات ايجابية هم نماذج ايجابية نحو خلق الدافعية عند أولادهم.

اعادة التقييم وتغيير التوقعات الممكنة

Reassess and possibly change expectations

إذا شعرت بأن أهدافك التي وضعتها لأطفالك غير واقعية فإن هذه الاهداف يجب تغييرها إن ذلك سوف يقود إلى تخفيض ملحوظ في غضب الطفل وفي خيبة أمله نتيجة عدم تحقيق أهدافه وبالمقابل ستكون عنده مشاعر ايجابية متزايدة. إن العلم يستطيع أن يساعد الطالب على الشعور بالثقة كطالب متعلم ويستطيع أن يمثل الأطفال الكبار دور المعلم ومساعدة الأطفال الأصغر في خلق الدافعية عندهم ومن المهم أن يغدق الآباء الاحترام والاحساس على أطفالهم لأنه يساعدهم في ايجاد دافعية عندهم. وعلى العكس من ذلك فإن النقد لا يساهم في تحسينها. يستطيع الآباء تغيير توقعاتهم ويستطيعون رؤية الأشياء كما يراها أطفالهم.

طفل في الرابعــة من عـمره كان عمله جيداً في المدرسـة الأبتدائية أصبحت دافعيته في المدرســة قليلة بعـد شــهـر من التــحـاقـة في المدرسة الاعدادية كان عنده شعور بأن المدرســة الثـانوية أكـثـر وإزعـاجاً ولقد استعمل معه نظام الجوائز التي كان لها أثراً ناجحاً عليه. ولقد سـار الطفل على نـهج والده وعلى اقتراحه بالدراسة فقط على مقعده وأن لا يقوم بأي سلوك آخر على المقعد وبعد فترات من الدراسة كافىء الطفل نفسه بنشاطات سارة.

عادات الدراسة الخاطئة

Poor study habits

إن الدراسة هي التطبيق العملي للقدرات العقلية على معرفة مقتبسة. المادة تؤخذ بعين الاعتبار وتفحص وتحلل. والتفاصيل تراجع بشكل مهم وتقرأ المادة بقصد التعليم والتذكير. عندما تنجز هذه العملية بشكل غير فعال نقول بأن الطفل عنده عادات دراسية ضعيفة. إن الدراسة قد تتم خارج غرفة الصف. وقد يكون ذلك على شكل وظائف بيتية حيث يُعطي الطالب واجب لكي يكمله. وفي كثير من الأسر يعتبر الواجب البيتي أحد مصادر الصراعات في الاسرة. يستعمل الأطفال مهاراتهم المتعلمة وعاداتهم الدراسية لإكمال وظائفهم المتعددة. إن المطلوب هو أن يقوم الطفل بواجبه بشكل مستقل. إن عادات الدراسة الصحيحة يجب أن تعلم خلال سنوات الدراسة في المدرسة الابتدائية إن الحاجة الملّحة لتحسين عادات الدراسة يكون خلال المرحلة الثانوية حيث يتوقع من الطلاب أن يتحملوا مسؤولية إنجازاتهم الاكاديمية. بالرغم من أنهم قد يفتقرون لمعرفة طرق الدراسة الصحيحة تقول إحدى الدراسات بأن ٦٠٪ من الطلاب في أعمار السابعة عشرة في أمريكا يقومون بأقل من خمسة ساعات عمل يقضونها في الوظائف البيتية و ٧٪ لا يقومون بواجباتهم و ٦٪ يقولون بأنهم غير مكلفين بوظائف بيتية وفقط ٦٪ من الشباب يمضون أكثر من ١٠ ساعات عمل في القيام بوظائفهم المدرسية.

إن هذه الأرقام مدهشة إذا ما قورنت بالاعتقاد السائد بأهمية الواجب البيتي خاصة بالنسبة لطلاب المدارس الثانوية. إن عادات الدراسة الخاطئة هي السبب الرئيسي للفشل.

إن الطلاب الذين يقضون معظم وقتهم في حل الوظائف والذين هم أقل الطلاب مشاهدة للتلفاز هم الذين يتفوقون في الامتحانات. إن عادات الدراسة الخاطئة تقود إلى تدنى الانجاز. إن أداء الطلاب ذوي التحصيل المتدنى هو أقل من المتوقع. إن توقعاتهم أقل وهم بسهوله يتشتتون ولا يكملون وظائفهم وكذلك مهارات الدراسة عندهم فقيرة وضعيفة ولكي يدرس الطفل بشكل ناجح وفعّال يجب أن تكون عنده مهارات

دراسـية ويجب أن يكون قادراً أن يغير من سرعته وفقاً لنوع المادة وأن يستوعب وأن تكون لديه قـدرة على اسـتدلال (inference) إن القـارىء يجب أن يسـتعمل ما قرءه وتعلمه لحل مشاكل حقيقية.

الأسباب Reasons why

١ ـ عدم معرفة طرق الدراسة الصحيحة Not know to study

كثيراً من الاطفال لا يعرفون كيف يدرسون إنهم لم يتعلموا المهارات اللازمة لذلك. إن عـادات الدراسـة الخاطئة هي نتيجة استعمال اساليب خاطئة من مصادر متعددة، وأنه من الممكن بأن الطلاب لم يتعلموا طرق الدراسة الصحيحة وإذا كانوا قد تعلموها لربما أنهم لم يفهموها أو يشجعوا بما فيه الكفاية لتطبيق مثل تلك المهارات.

ربما لا يعـرف هؤلاء الطلاب اسـتـعمال المكتـبة أو القاموس أو قراءة الخارطة أو الرسم أو البرمجة. إن أحـد التـعليقات الشائعة في المدرسة هي بأن هناك طرقاً عديدة نافـعـة للدراسة ولكن المشكلة الرئيسية هي جعل الطلاب يستفيدون منها واستعمالها إن الوظائف البيتية هي من مسؤوليات الطالب وإن إنهماك الوالدين بتعليم الطالب من الممكن أن يمنع نمـو الطفل من الوصـول إلى مهارات الدراسة المستقلة. إن الآباء الذين يعلمـون الاطفـال ربما لا يشجعون اطفالهم بطريقة غير مقصودة على عادات الدراسة الصـحـيـحـة. إن الـواجب المدرسي يجب أن يكون مـسألة بين المعلم والطالب كما إن الاهتمام الابوي الزائد أو المضايقة الابوية تجعل الاطفال غير قادرين على العمل بطريقتهم الخاصة. إن المضايقة سوف تصبح شرطاً رئيسياً من أجل حصول الدراسة والانجاز الدراسي.

٢ ـ علّمهم حل المشاكل Learn them problem solving

إن أي شكل من أشكال الاعـاقة العقلية هي سبب رئيسى في مشاكل الدراسة ولكن الشكل الشائع هو صعوبات التعلم أو ما يسيي بالاعاقة المخفية (hidden haadicaps) إن نسبة صعوبات التعليم بين الطلاب هي من ٥ - ٢٠٪ وإن إحدى أشكال صعوبات التعلم هو ما يسمى الخلل في استعمال المفردات (dy slexia) وإن أي ضعف في عملية

القـراءة (تنظيم الوعي والتكامل والاسـتيعاب والتذكر والاسـترجاع) هي أسباب مباشرة لمشـاكل الدراسة. إن الاشرطة المسموعة للكتب مفيدة للغاية في حل مشاكل القراءة عند الاطفـال ذوي الصـعوبات التي تتعلق بموضوعات محددة مثل (الحساب والتهجأة أو العلوم) إن عـيـوب اللغة تعيق القدرة والكفاية في الدراسة وإن التفكير والمحاكة العقلية يتطلبان السيطرة والتكامل وفهم الرموز (أي الكلمات) وإن أي ضعف يمكن قياسه .

ويجب أن يقـيم الشيء غير المفـهـوم بشكل جيد وضبط مشاكل السلوك المصاحبة لصعوبات التعلم. إن الطلاب الذين لا يستطيعون الهدوء والتركـيز أو لا يستطيعون تجنب السرحـان أو لا يسـتطيـعـون التـعبير عن أفكارهم أو يتعلمون من الاخطاء أو قـهـريون ولا يستطيعون الدراسة بشكل جيد تفسر بشكل خاطىء على أنها صعوبات عـاطفـيـة إن سـبب عـادات الدراسـة الخـاطئة قد يكون له علاقة بعدم قدرة الجهاز العـصبي المركزي على القيام بوظائفه بشكل جيد إنه العقل الذي يقرر ويضبط عملية الـتـعلم تمامـاً كما تفـعل أسـاليب ضـبط السلوك الذاتى التي هي ضرورية من أجل الحصول على المعلومات .

٣ ـ مشاكل نفسية Psychological problems

إن الكثير من المشـاكل النفـسـيـة تقـود إلى صـعوبات في الدراسة. إن التوتر الذي تسـبـبـه الاسرة أو تفاعل الرفاق يقودان إلى صعوبة في التركيز. كما إن القلق والحزن لهما أثرهما في عـمليـة التـعلم وكـذلك احـلام اليقظة والاعياء والتعب تتدخل في عملية المقـدرة والكفـاية. عـلاوة على ذلك فإن الخوف من الفشل والاعتمادية والشعور بعدم اللياقـة والتـشـاؤم هي مـشاكل لا تساعد في جعل الطالب يتحفز للدراسة وتقود إلى التوانى والتباطء أو إلى عـدم اكمال الواجـبـات الدراسـية. أن الواجب الدراسي السيء المطلوب انجـازه في البيت والدراسة يمكن استعمالهما كسلاحين من قبل الاطفال اللذين يريدون أن يقلقـوا والديهم كما أن الافـتـقار للدافعية نحو الدراسة وللدراسة تأتى من عـدة مـصـادر من ضـمنهـا اسـتعمال المخدرات وعدم المبالاة. هناك رغبة عند بعض الاطفـال في البـقاء معتمدين على غيرهم وإن عادات الدراسة الخاطئة تأتى نتيجة ذلك. لقـد تعلم بعض الاطفـال أن يكونوا كـسـالى وأن لا يبـذلوا جهداً حقيقياً ولكي تجعل

الأطفـال يدرسـون لفترات طويلة من الوقت يجب على الاطفـال أن يعـملوا بجـد لكي يحصلوا على الجوائز بعيدة الامد والحصول على علامات ممتازة أو على معرفة ممتازة أو على موافقة الكبار ورضاهم.

إن القـيم الثـقـافـيـة تقوي التأثير النفسي في الطفل مثلاً عندما لا تقيم الأسرة وزناً لـلـتـعلم والدراســة فإن الكثير من الاطفـال لن يدمجوا هذه القـيم في تفكيرهم. بعض الاطفـال يوضـعون في صفوف تصنف على أنها للطلاب الضعاف شخصياً. إن هذا لا يساعد الأطفال على التحسن أو الإنجاز كما هو متوقع منهم.

كيف نمنع (طرق الوقاية) How to prevent

١ ـ قدّم أفضل الظروف المحببة جداً للدراسة

Provide the most favourible study conditions

إن العـمل هو من مـسـؤوليـة الكبـار والدراســة والواجـبات البيتية هي مسؤولية الاطفال. على الكبار أن يقدموا أفضل الظروف المحببة للدراسة عند الاطفال وبطريقتهم الخاصة إن مكان الدراسة يجب أن يكون هادءاً إلى أكبر قـدر ممكن. ويجب أن يكون مـصـدر الضـوء قـادم من الجـهـة المقـابلة لجهة الكتابة. ويجب تجنب وهج الضوء والظلال. إن المقـاطعة في الحديث وتشتت الفكر يجب أن تقل وتصل إلى أدنى مستوى ممكن ويجب التـخطيط لأوقـات الدراسة ولمكانها وذلك من خلال مناقشة الأسرة لهذا الأمـر أو لغيره وخـلال فترة الدراســة يجب أن يقـال للأشـخـاص الذين يتـسعملون التلفون بأن ذلك الامر ممنوعاً أثناء الدراسة.

ويجب أن تكون الكتب والمراجع والمجـلات مـتـوفـرة ويمكن الوصـول إليـهـا. إن مناقـشـات الأسرة الايجابيـة تقـود إلى اكـتـشـاف أفضل الظروف الدراسية لكل طفل. ويمكن تخطيط حـاجـات الطفل وأولوياته. إن أفـضل أوقات الدراسة يمكن توضيحها ويمكن تغـييرها وفـقـاً للمـوقف أو وفقاً لظروف أخرى طارءة. يدرس بعض الاطفال بشكل أفضل خلال أوقات معينة من النهار وأن كمية وقت الدراسة تعتمد على مدى انتـباه الطالب وتركيزه. هناك طرق عديدة ليأخذ الطفل بعض أوقات الاستراحة (راحة

استماع للموسيقى الخ) وهذه يمكن تحديدها أخيراً. إن المناقشات يجب أن تقود إلى وجود اختيارات أو بدائل تساعد بعض الاطفال ويمكن أن تكون القراءة بصوت عالٍ أو للآخرين ويمكن أن يقوم الطالب بالدراسة مع أخوانه أو أصدقائه على شكل مجموعة. إن التعليم بالمشاركة يساعد بعض الاطفال في التغلب على بعض العوائق الدراسية.

يجب أن يفهم معظم الاباء أهمية التعزيز الايجابي مثل السماح بمشاهدة التلفاز أو السهر كمعززات للدراسة وأن ذلك سيكون له دوراً منتجاً لفترة طويلة من الوقت كما أنه المراهقين يسمح لهم باستعمال سيارة الاسرة فقط في ظروف خاصة وبعد الدراسة وبعد قيامهم بالانجاز أي بعد انجاز الاعمال الدراسية ويجب على الآباء أخذ الملاحظات اليومية والاسبوعية القادمة من المعلمين بعين الاعتبار لأنها تشكل التغذية الراجعة لكل من الوالدين والأطفال كما يجب اعطاء الطلاب فرص للترويح عن أنفسهم وذلك عن طريق ممارستهم للنشاطات المفضلة لديهم وبعد أن يكونوا قد قاموا بأعمالهم الدراسية.

٢ ـ أكدّ على السيادة والانجاز والاستقلالية

Stress mastry and independence

منذ الطفولة المبكرة أن الشعور بالسيادة والسيطرة يجب تشجيعها عند الأطفال.

يمكن استغلال جميع الفرص لكي نمّكن الطفل أن يحقق أبسط الاهداف يلعب الاطفال بالألعاب اصطناعية وهذه هي البداية التي تمكنهم من لمس الاجسام وأن يجعلوا الاشياء تحدث. يجب أن تعطي للطفل الدارج الكثير من الفرص للوصول إلى الهدف مثل بناء برج من أربع طوبات ثم من خمسة ثم من ستة وهذا يتطلب التمرين والتصميم. إن التشجيع والمديح من قبل الكبار هي احدى العناصر التي تساعد الطفل لكي يستمر في المحاولة حتى يصل للنجاح. يجب تشجيع الأطفال على أن يحققوا أشياء بشكل فعال وبالاعتماد على أنفسهم. وفي سنوات المراهقة ومروراً بحياة الرشد يجب تشجيع الدافعية نحو الانجاز ووضع الاهداف ويجب أن يكون ذلك بين سن ٦ – ٨ سنوات. إن التدريب على التحكم وعلى الاستقلالية في مثل هذا العمر ضرورياً للنجاح.

إن التأكيد على الانجـاز الناجح في سن مبكرة هو طريقة واقية ممتازة نحو الانجاز وفي مجتـمـعنا إن الدراسة هي عنصر هام في حياة الأطفال لذلك يجب الاعداد لها لكي يستطيع الطفل الشعور بقيمتها ولكي تساعده على النجاح.

اشرح الاتجاه الايجابي نحو القراءة والدراسة

Demonstrate apositive attitude towards study

إن أفـضل مـوقف للاباء هو أن يفـتخروا بانجازاتهم وأن يهتمو بانجازات أطفالهم لذلك يجب أن يعـمل الآباء كنماذج تحُضر وتُعـد وُتجـهـز وتُنظم وتُدرس وأن يكونوا نماذج معطاءة ومنتجة.

إن الإنتقادات والتعليقات السالبة على الاطفـال يجب تجنبـها. عبارات مثل «إنك لا تسـتطيع أن تدرس المادة البـسيطة» أو متى سوف تدخل المادة في رأسك (when any thing sink in your haed هذه تعتبر إهانات ويجب التركيز على مشاعر الأطفال وعدم ايذائهـا ويجب أن يكون اتجـاه الوالدين مـتـفـائلاً ويسـتطيع الوالد أن يقول «بعد أن درست» سـوف نراجع هذا مـعـاً إن تقديم المزيد من المساعدة للأطفال لن يكون أمراً مناسـبـاً لأن ذلك لا يشـجع الاسـتـقلالية عندهم بل على العكس فإن ذلك يشعرهم بالعـجز. وعندما يطلب الاطفال المساعدة تقدم لهم على شكل توجيه وكيف يستطيعون التـغلب على المشـاكل. يجب أن لا يضـايق الاطفـال أو يذكروا بعمل الوظائف البيتية. ومنذ سن مـبكرة إن تعلم واكـتـشـاف أشياء جديدة يجب تشجيعها الألعاب التربوية مجلات الاطفـال الدورية والكتب جميـعـهـا يجب أن تكون مـتوفرة. ويجب أن يقوى الاهتمام التلقـائي في الموضـوعـات عند الاطفال. إذا ما أظهر الاطفال اهتماماً بالنجوم والكواكب يجب أن يؤخـذوا إلى مـتـحـف لكي يشـاهدوا مجسمًا في الفلك. تسـتطيع أن تذهب الأسرة إلى المدرسـة ويسـتطيع الأطفـال الحـصـول على المعلومات عن الفلك (skim) من خـلال الكتب وتناقس المعلومـات في البـيت. يسـتطيع الاطفـال الصـغار مـلاحظة أهميـة التـعليم والقـراءة. يجب أن يلاحظ الاطفـال خطوات الكبار في القراءة وجمع المعلومـات، ووضـع أهداف مـعـاً ثم قراءة المعلومات الجديدة بصوت عالٍ مثلاً عليك أن تقرء بصوت عالٍ إلى الطفل الدارج. الكتب المصـورة يجب أن تكون مـتوفرة

وكـافـية. عندما يتعلم الاطفال القراءة يجب أن يقرءوا بصوت عالٍ للأسرة قراءة أجوبة على الأسئلة المطلوبة منهـا يختار الأطفال كتبهم الخاصة من المكتبة إن مناقشة الكتب وسير الحـوادث يجب أن يكون عـادة من عـادات الاسرة. والمطلوب هو تحـفيز وإثارة حب الاسـتطلاع عند الاطفـال وتعريضهم إلى أشياء عديدة مختلفة وإلى أفكار جديدة. كما يجب تشـجيع اهتماماتهم. المواد الدراسية يجب أن تعطى لهم كهدايا. إن التقدم في المدرسـة يجب أن يحتـفظ به وأن العـمل المدرسي الممـتاز يجب أن يظهر ويعرض على لوحة الاعلانات (bulletin board).

ماذا نعمل (العلاج) **What to do**

قدّم ووفّر ظروف وطرق دراسة مفضّلة

Provide better study methods and conditions

إذا لم يحفـز الاطفـال والمراهقـون لأن يعـملوا بشكل أفـضل سـاعدهم على ضبط أنفسـهم ذاتياً. يجب أن يراقبوا أعمالهم بواسطة تسجيل كمية الوقت التي تصرف فعلاً في الدراسـة. إن مراقبة النفس تحفز (senitize) الافراد وتساعدهم أن يكونوا أكثر وعياً بسلوكاتهم كما أن طريقة التسجيل تساعدهم على استغلال الوقت بشكل أفضل فمثلاً تكتب الفـتـاة تقـريراً عن درس التـاريخ خلال أسبوع هنا تزيد وقت دراستها بنسبة ٥٠٪ وأن مـدة الدراسـة المطلوبة سـوف تسـتـمر في التحسن. وأخذ التغذية الراجعة المسـتـخلصـة من الملاحظة الشـخـصـية بعين الاعتبار ويمكن استعمال خططاً عديدة تنظيم أوقات الدراسة والاعداد لها لكي لا يكون الواجب متعباً وأكثر متعة. ويجب أن يخطط لأوقـات الاسـتراحـة كـالخروج للتنزه أو الاستماع للموسيقى لمدة عشرة دقائق هذه تمنع التعب والاعياء إنها سـياسة ممتازة أن تأخذ استراحة عند انجاز وظيفة ما. أمـا إذا مـا عـاودت أحـلام اليقظة الطفل فيجب عليه أن يُغّير مكان دراسته ويجب أن تسأله أسئلة لها عـلاقة بالموضوع مـثل أين بدأ دراسـة هذا الموضوع وكيف درسه؟ يجب مناقـشـة الموضـوعـات وإزالة العـوائق. وليس من الجـميل أن تقول أفعل ذلك بنفـسك أتركني وحـدي أو دعني أفـعل ذلك من أجلك أو أن هذه الطريقـة أسهل. إن

الواجبـات يجب تجـزئتــهـا إلى أجزاء ويجب إتباع المثل الذي يقول إن كل رحلة تبدء بخطوة واحـدة. عندما تُعد الوظيفة يجب اكمالها إن العبرة هي أن تعد عملاً من الممكن عمله لكي لا ييأس الاطفال أو يهربون أو لا ينجزون شيئاً. إن الاطفال القهريون يجب مساعدتهم لكي يكونوا أكثر استفادة. أقترح عليهم أن يقولوا «قف وفكر».

إن هذا النوع من الأوامر الذاتية يمكن الاستفادة منها في عملية حل المشكلة ولفظها والتـحـدث بها والبـحث عن حلول.إن الوظيـفـة البيتية يجب الاتفاق عليها وإنجازها ويجب امتداح الجهود وتحديد والاخطاء وأحياناً يمكن الاستفادة من زميل الدراسة أو رفيق الدراسةلكي يشرح لطفلك طرق الدراسة الصحيحة. يجب أن يذكر الطالب زميله على كـتـابه الواجـبات المدرسية وفي مواعيدها. إن الطرق المباشرة هي أن تُريِ الاطفال كيف يدرسون أفضل من مساعدتهم في الموضوع. هناك طريقة تسمى (SQ3R) وهي استرجـاع ومراجعة القراءة والأسئلة (survey qestion, read, review,) .

إن هذا المنهج يقـدم مـراجـعـة زائدة حـيث تستخلص العنواين وتلخص المعلومات الموضوعات تحول إلى أسئلة وتقرء المـادة للإجـابة على الأسئلة إن الاجـوبة تراجع وتسترجع بصوت عالٍ يتعلم طلاب المدارس الثانوية مزيج من (SQ3R) أي من النظام الســابق ومـراقـبــة الذات ومكافئة الذات وسـيـاسات التخطيط إن هذا المزيج ينفع في تطوير وتحـسين مـهــارات الدراسـة ويتـضـمن تجـزيىء الواجـبـات إلى أجزاء يمكن السيطرة عليها وتخطيط وقت الدراسة وتجنب حشو الدماغ بالمعلومات (cramming). ويتـضــمن مـتى وأين وكـيف تبـدي الدراسـة. تقدم الجوائز الذاتية لإكمال الواجبات المخطط لها على طلاب المراحل الثـانوية اسـتعمال نظام (SQ3R) ممزوج مع أســاليب أخـرى بحـيث يصـبح الطلاب واعين بشكل أكثر بعادات الدراسة الصـحيحة. يتعلمون الاسـبـاب والنتائج وماذا يتوقعون عندما تتحسن دراستهم وأن الدراسة يجب أن تتم في مـكـان واحـد وقت دراسـة أطول وأهداف أطول كلهـا قـام الطفل بها يحصل على مكافأة. إن أخـذ النقـاط المهمة وأخذ الملاحظات المتعلقة باسترجاع المعلومات شيء هام. يجب استعمال أجزاء من نظام (SQ3R) للإسـتماع للمحاضرين وللإعداد للإمتحانات في الصف يجب أخـذ الملاحظات المتـعلقـة بالمفـاتيح وبالإجابات وبالمادة الدراسية. إن الملاحظات الحرفية (verbatim) غير مـفـيـدة كما أنه يجب مـراجعة هذه الملاحظات

ويعـاد تنظيـمها ويجب توقع أسئلة الامتحان والتدريب عليها مراجعة المفاهيم الهامة وإعـادة حـفظها. ويجب أن تتم عملية تمثيل الأداء المتوقع في الامتحان وأثناء التدريب يجب اتباع نظام الاسترخاء لكي نتحدي قلق الامتحان.

إجعل من الدراسة ومن الواجب البيتي أكثر غطاء ومكافأة

Make study of homeork more reawarding

يتـذمر معظم الاطفال بالنسبة لكمية وصعوبة الواجب البيتي وهذه التذمرات يجب الاستماع إليها والتعرف عليها.

إن هذه التـذمـرات يجب أن لا تنتـقـد بل يجب اعطائها الاهتمام الجاد يقول الأب لابنه. «أنا أعـرف بأنها تبـدو لك حقيقة صعبة» ولكنك سوف تحلها باستعمال عقلك أن التـحدث بصخب (rauting) أو الـلّوم بقـسـوة والـهجـوم بعنف (raving) إذا مـا استعمله الاباء لا يقود إلى عادات الدراسة الصحيحة المرجوه.

عليك أن تقـول للاطفـال بأنها مـسـؤوليتهم أن يدرسوا وإذا لم يفعلوا ذلك فإنهم سـوف يفـشلون. إن المسـاعـدة المخطط لها يجب أن تقدم إذا ما طلبها الاطفال وعلى سـبـيل المثـال إن بعض الاطفال يعملون بشكل أفضل في الصباح ويقضـون ساعة أو نصف سـاعـة في الواجب البـيـتي بعـد الفطور. إن التـقـدم والوصول إلى آخر موعد مـسـمـوح به بأداء الواجب يجب امـتـداحها ومع بعض الاطفال ينفع نظام النقطة في المكافـآت. إن عـادات الدراسـة الصـحـيحة والأداء الأكاديمي يكسب عليه الطفل نقاط وهذه تسـتـبـدل بنشاطات وبضائع وفوائد والاعداد للواجب البيتي يجب أن ينتج عنه بعض التعزيزات الايجابية. يجب أن يفهم الاطفال وبوضوح وظائفهم ويجب أن تكون جميع المواد الضرورية مـتـوفـرة ويجب أن يكونوا قادرين على العمل في جو هادىء فيه اتصال وبدون تشتت في التفكير.

إن المكافـاءات والعـقـوبات يجب ممارسـتـها بموضوعية. لا تكافىء أبداً اعتذر عن إعطاء المكافأة لأي سلوك سـيـتـدخل في إعـاقـة الدراسة إنتبه والتزم بالوظيفة لفترات أطول وأطول وهذه السلوك يجب تعززه على فترات تدريجيـة إن الاتصـال يجب أن

يكون واضحاً وليس غامضاً والاتفاقات يجب تنفيذها يجب معرفة الاباء بالسلوكات السابقة وبالسلوكات المتوقعة وبنتائج هذه السلوكات وبواسطة تغيير الحوادث السابقة أو تغيير النتائج فإن السلوك يمكن التأثير عليه وعلى سبيل المثال يجب ترتيب أوقات النوم القصيرة لكي تأتى بعد الانجاز الناجح من القيام بالواجب البيتي لمدة ساعة وبنفس المعنى (in the same vein) يتعلم الاطفال التعزيز الذاتي (self- rein-forcement) إنهم يضعون لأنفسهم نتائج إيجابية بعد تحقيق أهدافهم وفي بعض الحالات فإن معاقبة الذات شيء مفيد (self-punishment) خاصة في أحلام اليقظة أو في حالة تشتت الإنتباه ويمكن استعمال مطاطة دائرية توضع على اليد من أجل هذه الغاية لتوقظ الحالم أو لتسبب بعض الألم الخفيف وذلك بشدها قليلاً من أجل إعادة الحصول على الانتباه. أو أن يحرم المراهقون أنفسهم من بعض المتُع إذا لم تنجز كمية كافية من الدراسة في الوقت المحدد والشيء المهم هو ما يقوله الاطفال لأنفسهم إن هذا هام أكثر من الحوادث الحقيقية. يمكن أن يستعمل الاطفال طريقة التحدث مع النفس (self-talk) وهي نافعة أكثر من اللجوء إلى الأفكار المتشائمة مثلاً «أنني سوف أفعل القليل في وقت ما وسوف أحرز بعض التقدم» هذا أفضل بكثير من أن يفكر الطفل بالقول «إن علي الكثير لأعمله» «إنني لا أستطيع أن أنجز ذلك» إن الواجبات يمكن. أن تكون سبب إثارة ودهشة عند الاطفال إذا ما فكروا فيها بشكل إبتكاري وإبداعي.

ربما يطلب منهم تقريراً عن حادثة ما في المدينة. يسأل الطفل نفسه كيف يكون بامكانه أن يجعل من هذا الحدث شيئاً مضَحكاً أو يجعلهم يزورون الموقع الذي حدثت فيه الحادثة أو أن يقوموا بوصف خطوات حدوث العملية.

الطرق المتخصصة Profetional methods

إن الطريقة المتخصصة لتحسين عادات الدراسة هي أن تختار شخصاً متخصصاً لمساعدة طفلك في تعليمه المهارات النافعة ولإبعاده عن العادات السيئة ويجب الإستعانة هنا بالمعلمين ذوي الخبرة. معلم صف عليه أن يحل مشاكل الدراسة وأن يعلم العادات المناسبة. هناك بعض المعلمين الذين تدربوا في ميادين التربية الخاصة وهؤلاء ماهرون في تعليم طرق وعادات الدراسة الجيدة خاصة إذا كان الاطفال يعانون من مشاكل

صعوبات التعلم وهؤلاء المعلمين قادرون على تحديد مواطن القوة والضعف عند الطالب. وكذلك يمكن الاستعانة بالأطباء النفسيين من أجل نفس الغرض خاصة إذا كانت المشكلة الأكاديمية لها جذورها النفسية.

وهناك طريقة التنويم المغناطيسي (hypnosis) التي يستعملها المتخصصون العقليون ولكن هذه الطريقة لا تنفع إذا كانت المشكلة تعارض إرادة الشخص المعالج. والاعتقاد الشائع أن التنويم المغناطيسي يساعد الطفل على الاسترخاء وهذا يساعده على التركيز بشكل أفضل. يجب أن يعلم الاطفال تركيز الانتباه والابتعاد عن عدم التركيز في التنويم المغناطيسي. يتعلم الطفل كيف يتنفس بعمق وأن يشعر بالهدوء وأن ينتبه فقط لمادة الدرس. إنك سوف تدرس لمدة أطول وتتذكر أكثر إنك ستشعر بأنك أفضل عند القراءة بالرغم من حدوث بعض الأخطاء.

إن التركيز يجب أن يكون على إيجاد الرغبة في الدراسة والتمتع بها. يجب أن يُعلّم الأطفال كيف يخططوا للعمل والدراسة بشكل نافع وأن يتذكروا بشكل جيد إذا ما تركت المادة في نفوسهم بعض الإنطباعات. يجب أن يرتاح الأطفال لبعض الوقت عند البدء بالدراسة. يجب أن يتعلموا أن يدرسوا على الأقل لمدة ساعتين في اليوم ويمكن الاستعانة بالتنويم المغناطيسي لمعالجة قلق الامتحان. هنا يقرء الاطفال أسئلة الامتحان والإجابة عليها ويُعلّموا كيف يركزوا على النجاح وليس على الحصول على علامات عالية هذا ما يقود إلى اتجاه فيه شيء من الاسترخاء والبعد عن التوتر في الامتحان. يتعلم الاطفال أن يقرءوا الأسئلة والاجابة عليها وأن عليهم أن يكملوا الامتحان وأن يشعروا بالنجاح. إن العبرة هي أن يُعلم الاطفال التركيز والاسترخاء وأن تكون عندهم القدرة عليها.

تقرير حالة

ولد عمره ١٤ سنة كان في مدرسة ثانوية لمدة أربعة شهور وكان غير قادر أن يدرس بنجاح. كان يفقد التركيز على الدراسة بسرعة وينسي معظم المادة وكان يشعر بالتوتر وعدم اللياقة. عقدت للطالب ستة جلسات علاجية وكانت هذه كافية لتغيير

هذه الحلقـة القـاتلة من عـاداة الدراسة الفقيرة عنده وقللت من شعوره بعدم الملاءمة ومن شـعـوره بالقلق. عُـلِّم الولد طرق الاسترخاء العضـلي وكان يمارس ذلك في البيت وأن يسـتلقي لمدة ثلاث دقـائق قـبل الدراسـة وأن لا يدرس إلاّ على مقعدة المخصص لذلك وإذا ما شعر بالمزيد من التشتت فإن عليه أن يترك الدراسة قليلاً ثم يرجع إليها مـرة أخـرى وكـان يقيس الوقت الذي يقضيه في الدراسة بواسطة مؤقت الساعة وكان يوقف السـاعة إذا ما قام عن مقعد الدراسة لأي سبب ثم يعيد مؤقت الساعة إذا رجع للدراسـة وقـد أعـجبته فكرة المكافأة الذاتية وقد أعجبه الشعور بالاستقلالية وأعجبته طريقة مكافأة ذاته بالمكافاءات التي يقررها بنفسه ومتى سوف تكون.

وعلى سـبـيل المثال قرر متى يشاهد التلفاز وكان ذلك في الأمسيات التي ينجز فيها أعماله وأهدافـه التي أعـدها لنفـسـه كان الولد مستجيباً لتفسير طريقة (SQ3R) في الدراسـة ولقـد تعلم طريقـة البـحث والسؤال والقراءة والمراجعة والاسترخاء وكان قد اسـتـفـاد من اسـتـخـلاص المادة المطلوبة أثناء القراءة وفي الاجابة على أسئلة قصيرة مأخوذة من العناوين والمواضيع أو الأمثلة التي أعدها هو أو أعدها المدرس له.

المراجع الانجليزية

References

Mc Ghee, E : Development of the humor response : Areview of the literature. psy chological Bulletin 76 : (1971).

Zimbardo, Philips : Shyness What to do about it, Addison. Wesly Reading. MA (1977).

Spivack, George and spotts, Jukes, Devereux child behaviour scale Monual Derereux Found ation, Devon PA (1966).

Koppitz, Elizabeth. M The Bender Gestart for young childern. Grune and Stratton, New York (1975):

Marks . L . M . Living zith fear. Mc Graz Hill New York (78).

Ellis, Albert and Harpar, Robert A : Anew Guide to Rutimal Living Wilshier Book Co. North Holly Wood (1977).

Corisini, R J Role playing psy chothcrapy Amanual Aldine. chicago (66).

Johanson, D. W. Role reversal of Group Tensions I (1971).

Hall, R. V. et. al Modification of be havioural problews in the ho,e with the parent as observer and experimenter. Jornal of applied behaviour Aualysis (72).

Keat, Donald B : Fundimantal of child counseling. Hou ugton Mufflin Boston (74).

Hubeer, Jack, Through an eastern windoz St Martin press New York (65).

Gardencr, Richard A : Ther aputic co,,enication with childern The Mentual story Technique Arorson New York (71).

Television and Growing up, The impact of televised violenle Govern ,ent printing office washing ton . D . C . (72) .

Marn J, : Vicarious desensitization of test Auxiety through of observation of vidiotabed treat,ent. Jornal of counseling psychology (1972) .

Berson, tt, : The Relaxation Response, William Morroz. New York (75) .
Miller, Lorick C, Barrett, Curtis L . Humpe Edward and Noble, Helen Factor Structure of child hood fears Jordan of Counseling and clunical psy chology 30 : (1972) .
Nowicki, Stephen and Strickland, Bonnie R. Alocus of coutrol scale for chi-ldrn Jornql of counseling and clinical psy chology 40 : (1973) .
National institute of Mental health : Causes, Detection and treat,ent of child hood Depression. NI,H . Washing ton, D . C (79) .
Fredrick, calvin J,: self Destructive behavioar Amongg Younger age Groups. Department of health, Education and zel fare. Rockville M . D. (77)
.Kauffman. Ja,es M,: Characters of childern behaviour disorders Merrill, Columbus, OH . (77) .
Ollendick, Thomas H. and Matson Johongy L,: over protection auover be-houriour therapy 9 : (78) .
Schafer Charles. E and Millman. Hazard therapies for children Jossey - Bass Sau From sisco (77) .
Lichstein, K. L. Thambsacking an over viez of Dental and psyclological variables and their implications for treatment. JS. AS. Catalog of selected Documents in psychology 8: (1) (78) .
Chandler, T. H. Thumb sacking in child hood as acause of subsequent irre-gualriy of the tecth. The Dental Cosmos 20 (78) .
William D. G. So Called nerrous habits. Jornal of psychology 83 (1973) .
Azrin. IVH and Nunn. R G, Habit reversal a,cthod of illiminating nervoas habits and tic, behaviour Research and therapy 11 (33) .
Esperanca, M. Gerrard, J. Z. Nocturnal enures is stndies in bladder function in normal childern and enuretics caudian Medical Association Jourral 101 60 .

Singh, R, Philips, D., and Fischer, S. C The treatment of enerosis by progressivelg earlier Waking. Jourral of berawioural therapy and experimented psychiatry 7 : (76) .

Arders T. F. and Wienstien p. sleep and its disorders in infants and child areview pediatrics 50 (1972) .

Schaefer, Charles. E, Mill;an Hozard L. and Levine Gavy F : Therapies of psycho so,atic disorderd in children Josseg - Bass Sam Frausisco (79) .

Bruch, Hilde : Eating atisorders : obesity, Anorexia Nerosis and the person zith in Busic Books New York (73) .

Van Riper, Charles. The Nature of Stutering - preutice Hall Englowood Cliffs, N J (71).

Robins. L. N. Deviaut Children Growing up, Williams and Wilking Baltiuore 66.

Puterson GRefal Asocial learing approch to Socialintervention Vol Castalia Oregon (75).

Kagam. S and Madsen. M. C. Rivatry in Anglo Auerican and Mexican children of tzo age, Journal of personality and socill Psy chology 24: (1972).

Loweustein : Who is the bully ? Home and School 11 (1977).

O, Connor, R. D. Relative efficacg of Modeling, Shapes the Combined procedures for the wodification of Social With arawal. Journal of psycholgy 79 (72) .

Daly , P, Betal Qcompren Sive early inter vention programme for families with problem childrer Mimeographed Report (78) .

Wiggins, J . G: Dealing With temper Tartruws. Persoral Press, Berea, OH (69).

Cohen, S. S. Four - letter words West chester Magazine Jurse (78) .

Alport, the Natare of prejudice. Adson Wesley, Readings M A (54) .

Horn, D. Modirying smoking habits in hcgh School Studeuts Children 7 : (60).

Louria. D. B. Jouth involvement in drugs The futurist June 78.

Bass, M. Sadden Sniffing death. Jourual of the Aouerican Medical association 212 : (70).

Asbury, Charlos A : Selected factors factors in fluencing over and ander achieveuent in young Social age children, Revieuu of educational Research 44 : (74).

Greiner. Jerry M. and Karoly, panl. effects of self - control training on study activity and academic performance. Jourral of Counseling psy chology 23 : 76.

فهرست الموضوعات



المركز الرئيسي: عمان - وسط البلد - قرب الجامع الحسيني - عمارة الحجيري
هاتف: 4646361 6 962+ - فاكس: 4610291 6 962+ - ص.ب 1532 عمان 11118 الأردن
فرع الجامعة : شارع الملكة رانيا العبدالله (الجامعة سابقاً) مقابل بوابة العلوم مجمع عربيات التجاري
تلفون: 5341929 6 962+ فاكس: 5344929 6 962+ ص.ب 20412 عمان 11118 الأردن
www.daralthaqafa.com

تصميم وإخراج / مكتب دار الثقافة للتصميم والإنتاج